瀬戸グリーンセンター直送！とれたてレシピ

Recipe

瀬戸グリーンセンター「とれたて館」内「とれたてれすとらん」で提供している料理のレシピをご紹介します。地元野菜を使用し、ご家庭でも簡単に作ることができます。是非今夜のおかずに一品加えてみてはいかがでしょうか？

さつまいもご飯

今が旬のさつまいも。白米の中に綺麗な黄色と紫色が映え、口の中ではさつまいもの甘さが広がります。また、ふりかけるごま塩がさつまいもの甘さを引き立ててくれます。

1人分　エネルギー：472kcal　塩分：1.3g

材料（2～3人前）

- 米……2合
- さつまいも……1本
- Ⓐ
  - みりん……大さじ1
  - 酒……小さじ2
  - 塩……小さじ1／2
- ごま塩……適量

作り方

①さつまいもをよく洗い、皮付きのまま1.5cm角にカットし5分ほど水にさらします。
②炊飯器に研いだ米とⒶ、2合分の目盛りより少し多めの水を入れ軽く混ぜ合わせます。
③②の中にさつまいもを入れて炊き、ごま塩をふりかけたら完成です。

かぼちゃサラダ

1人分　エネルギー：190kcal
塩分：0.2g

材料（2人分）

- かぼちゃ……1／2個
- レーズン……15g
- マヨネーズ……20g
- こしょう……適量

作り方

①かぼちゃを適当な大きさにカットし、レンジで竹串が通るまで加熱します。この時にレーズンは水で戻しておきます。
②加熱したかぼちゃを温かいうちにつぶします。
③かぼちゃとレーズン、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせたら完成です。

かぼちゃの水分が多いときはマヨネーズの量を減らしましょう。

ホクホクでほんのりとした甘味が人気のかぼちゃサラダ。かぼちゃは電子レンジで加熱後真ん中を菜箸で刺し抜いて、刺した穴に包丁の先端を入れ込み、反対側からも入れ込んだら手で割ることができます。10月はハロウィンの季節なのでかぼちゃを使った料理で食卓に彩りを加えてみませんか？

ひじきの煮物

1人分　エネルギー：164kcal
塩分：1.5g

材料（2～3人分）

- 乾燥ひじき……20g
- Ⓐ
  - ちくわ……1本
  - にんじん……1／4本
  - 大豆……30g
  - 油揚げ……1枚
- Ⓑ
  - 創味つゆ……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ1
  - ほんだし…小さじ1／2
  - 水……200cc
- ごま油……適量

作り方

①ひじきをボールに入れ、たっぷりの水で戻します。
②ちくわは半月切り、にんじんは千切り、油揚げは短冊切りにします。
③鍋にごま油をひき、水を切ったひじきを入れサッと炒めます。
④Ⓐを鍋に入れ全体を混ぜ合わせます。
⑤Ⓑを鍋に入れ味がしみ込むまで煮たら完成です。

和食の代表的な食材でもあるひじきにはカルシウム、食物繊維、鉄分など多くの栄養素が含まれています。煮込んだひじきと具材の優しい味がどこか懐かしさを感じさせてくれる一品です。