

とちぎの野菜 **かんたん!**

なすレシピ

なすの紫色の成分・ナスニンは動脈硬化の予防、発がん性物質の抑制、老化防止などの効果があると言われています。

なすと豚肉の揚げおろし煮

材料 (2人分)

- なす…4本
- 豚肩ローススライス…250g
- 片栗粉…適量
- 油…適量
- めんつゆ (ストリート)…1と1/2カップ
- 大根おろし…1/8本分
- かいわれ大根…適量



作り方

- ① なすはヘタを切り落とし、縦半分に切り、皮に格子状の切り目を数本入れ、長さを半分に切る。
- ② 豚肉は1枚ずつ広げ、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンに多めの油を熱し、①を色よく揚げ焼きし、続いて②も揚げ焼きして油を切る。
- ④ 鍋にめんつゆを入れてひと煮立ちさせ、③を加えて再び煮立ったら、汁気を切った大根おろしを加えて火を止める。
- ⑤ 器に盛り付け、かいわれ大根を飾る。

なすと豚肉のチーズ焼き

材料 (2人分)

- 豚モモスライス…250g
- 酒…大さじ1
- 塩…少々
- なす…3本
- 油…大さじ1
- カレー粉…小さじ2
- 塩・こしょう…少々
- ピザ用チーズ…40g
- パセリ (みじん切り)…少々



作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切って酒と塩で下味をつける。
- ② なすは縦半分に切り斜め薄切りにして水にさらし、ザルにあげて水気を切る。
- ③ フライパンに油を熱して②を入れて炒め、しんなりしてきたら①を加えて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、カレー粉を入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れ、ピザ用チーズをのせてトースターで焼き色がつくまで10分程焼き、パセリを散らす。

とちぎの野菜 **かんたん!**

きゅうりレシピ

きゅうりには各種ビタミンやカリウム、カロテンが豊富。特にカリウムにはむくみを改善する効果や利尿を促す作用が。

豚肉ときゅうりのオイスター炒め

材料 (2人分)

- きゅうり…1本
- 豚小間肉 (モモ)…200g
- にんにく (みじん切り)…1片
- ごま油…適量

オイスターソース・酒
A ● 各大さじ1
しょうゆ…小さじ1

- ラー油…小さじ1
- 白すりごま…適量



作り方

- ① きゅうりはヘタを切り落とし、縦半分に切って斜め薄切りにする。
- ② フライパンにごま油とにんにくを入れて加熱し、豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら①を加えて強火で炒める。
- ③ ②に混ぜ合わせたAを加えて全体を炒め合わせ、器に盛り付け、ラー油を回しかけ、白すりごまを振る。

えびときゅうりのマリネサラダ

材料 (2人分)

- きゅうり…1本
- むきえび…100g
- ラディッシュ (薄切り)…3個

レモン汁…大さじ2
オリーブオイル…大さじ1
A ● 塩・黒こしょう…少々



作り方

- ① むきえびはサッと茹でて厚みを半分にする。
- ② きゅうりは塩少々 (分量外) を振って板ずりし、サッと水洗いして水気を拭き取り、麺棒で叩いて食べやすく割る。
- ③ ボウルに①、②、ラディッシュを入れ、混ぜ合わせたAを加えて全体を和える。

とちぎの野菜 **かんたん!**

ねぎレシピ

ねぎの葉の部分にはビタミンC、カロテンが多く含まれ、白い部分には刺激成分の硫化アリルが多く含まれ消化を促します。

きぬ練りおあげのねぎチーズ焼き

材料 (2人分)

- 長ねぎ (小口切り)…1/2本
- 大豆きぬ練りおあげ…2枚
- ピザ用チーズ…40g
- ポン酢しょうゆ…お好みで



作り方

- ① ボウルにねぎ、ピザ用チーズを入れて混ぜ合わせる。
- ② きぬ練りおあげに①をのせ、トースターで焼き目が付くまで焼く。
- ③ 食べやすく切って器に盛り付け、お好みでポン酢しょうゆを添える。

いかとねぎの煮物

材料 (2人分)

- 長ねぎ…1本
- するめいかリング…100g

味噌…大さじ1
A ● みりん・酒…各大さじ2
砂糖…小さじ1

赤唐辛子 (種を取り小口切り)…1/2本
油…大さじ1



作り方

- ① いかは、水気をふき取る。
- ② 長ねぎは3cm位の長さにぶつ切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①をサッと炒め一旦取り出す。
- ④ ③のフライパンに②を入れ焼き目が付くまで炒める。
- ⑤ ④にAと水200ccを入れ煮る。
- ⑥ 汁気が少なくなってきたら、③のいかと赤唐辛子を入れ、絡める。