



Vol.13

とちぎの
地産地消
レシピ

にらと明太子の
和え物



JA ふれあい食材提供

とちぎ地産地消県民運動実行委員会 / JAグループ栃木



©みんなのよい食プロジェクト

にらと明太子の和え物

■作り方■

- 1 明太子は、皮をとってほぐし、しょうゆと合わせる。
- 2 にらはゆでて冷水に取り、水気を絞り3cm程度の長さに切る。
- 3 ②のにらを①で和える。

材料(2人分)

明太子 25g
にら 1/2本
しょうゆ 小さじ1/2

1人分 38キロカロリー 塩分1.6グラム 調理時間 約10分

栃木産をもっと食べよう!

新鮮・おいしい

新鮮なまま食べられるから
栄養の損失が少ないです。
その日にとった野菜が
その日の食卓に
ならぶことも…

安全・安心

残留農薬検査や
生産履歴記帳の点検に
より安全性が確認された
農畜産物を食卓に
お届けしています!

やさしい

遠くから輸送しないので
環境にやさしいんです。
CO₂も減らせますよ!

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日