

とちぎの  
地産地消  
レシピ

Vol.1



ほうれんそうの  
トロトロチーズ仕立て

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

# ほうれんそうの驚くうま味!!

ほうれんそうに  
チーズは合うネ!!

ほうれんそうは、短時間の加熱でも食感がよく、甘みも感じられます。チーズをからませて一層おいしく仕上げました。ほうれんそうが苦手なお子様にもどうぞ。

## ■作り方■

- ①ほうれんそうは、油小さじ1を入れた熱湯の中で5～10秒ゆでてから、水にとって冷まし、水気をしっかりしぼり4～5センチの長さに切る。
- ②ミニトマトは半分に切る。
- ③フライパンにバターを入れてから火をつけ、①を加え塩・こしょうをする。
- ④③にチーズを加え、溶けるまで炒める。
- ⑤④を皿に移し、②を飾る。

## 材料(2人分)

ほうれんそう …………… 1束(200グラム)

油 …………… 小さじ1

プロセスチーズ …………… 4枚

ミニトマト …………… 3個

バター …………… 10グラム

塩・こしょう各少々

1人分 178キロカロリー 塩分 1.2グラム 調理時間 15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

### 安全・安心

ポストハーベスト<sup>※</sup>の  
心配がない

※収穫後に使用する殺菌剤、  
防かび剤などの農薬のこと

### やさしい

遠くから輸送  
しないので  
環境にやさしい

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日