

Vol.11

とちぎの
地産地消
レシピ

納豆と野菜のだし風



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

納豆と野菜のだし風

■作り方■

- 1 おくらは塩を振り、板ずりをして30秒位ゆで、ヘタを取りみじん切りにする。
- 2 なすときゅうりは、さいの目切りにし、塩を振り、しんなりしてきたら水で洗い絞る。
- 3 納豆はタレ・辛子を加えよく混ぜる。
- 4 青じそをみじん切りにし、①、②、③と合わせ、つゆの素と水を加え和える。

材料(2人分)

納豆	1パック
なす	1本
きゅうり	1/2本
おくら	1本
青じそ	4枚
つゆの素	大さじ1
水	大さじ1
塩	少々

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!

1人分 66キロカロリー 塩分1.6グラム 調理時間 約10分

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日