

βカロテンのほか  
鉄分とカルシウムを  
多く含むコマツナ  
貧血予防に効果!

## マーボーコマツナ

### ●材料 (4人分)

- コマツナ …… 1把 (300g)  
 豚ひき肉 …… 180g  
 ニンジン …… 1/3本 (50g)  
 [ ニンニク …… 1かけ  
 ① ショウガ …… 1かけ  
 長ネギ …… 1/2本 (60g)  
 サラダ油 …… 大さじ1  
 [ しょうゆ …… 小さじ1  
 ② 酒・砂糖 …… 各大さじ1  
 豆板醤 …… 小さじ1½  
 水 …… 3/4カップ  
 ③ 片栗粉 …… 小さじ2/3  
 水 …… 大さじ2  
 ごま油 …… 少々  
 長ネギ (白髪ネギ) …… 1/2本 (60g)

### ●作り方

- ①コマツナは4等長さに、ニンジンは4等長さの薄い短冊に切る。
- ②中華鍋にサラダ油を熱し、コマツナとニンジンをいため、一度皿に移す。
- ③みじん切りした①をいため、ひき肉と豆板醤も加えていため合わせる。
- ④水、②、③を加えて約1分間煮る。⑤の水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を回し入れ、香りをつける。
- ⑥皿に盛り付け、白髪ネギをのせる。



夏バテ気味で食欲がなくて・・・  
という方におすすめ。ピリカラ味が  
ご飯にぴったり。はしが進みますよ。

酸味のきいた  
あっさり味の  
あえ物を一緒に

## タマネギと かにかまの梅肉あえ



### ●材料 (4人分)

- タマネギ …… 大1個 (300g)  
 かにかまぼこ …… 4本 (40g)  
 キュウリ …… 1/2本 (50g)  
 梅干し …… 1個 (10g)  
 [ 酢 …… 大さじ1弱  
 ① みりん …… 小さじ2  
 [ しょうゆ …… 大さじ1

### ●作り方

- ①タマネギは縦半分にしたものを、繊維に垂直に薄切りし、熱湯でさっとゆでて水気を切る。
- ②キュウリは輪切りに、かまぼこは1/2の長さに切る。
- ③種を取った梅干しをきざみ、①と合わせておく。
- ④①と②を③の調味料である。



## 地元の野菜を食卓に!

「さっぽろとれたてっこ」って知っていますか。市内で生産された新鮮・安心・良質な農畜産物とその加工品のブランドです。生産者の皆さんは農薬や化学肥料の独自の基準を定め、安心して良質な野菜を作っています。新鮮でおいしいとれたて野菜はいかがですか。

(問い合わせ先) J A さっぽろ経済部営農販売課 ☎621-9114  
 札幌市経済局農業支援センター ☎787-2220

### とれたてっこ (農産物) を購入できるお店

店舗名	所在地
野菜のむらかわ (三越札幌店地下1階)	中央区南1西3
ユアーズなんまる	中央区南7西23
渡会商店 (フーズセンターやまもと内)	中央区南17西15
ショッピングおかべ	中央区北1東7
米内青果 (札幌中央卸売市場内)	中央区北12西20
フーズバラエティすぎはら	中央区宮の森1-9
サンQ青果 (中央市場内)	北区北23西5
瀬戸商店	北区北25西5

※東区と隣接する区の販売店を掲載しています。

