

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
 - A** 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
 - B** 酒・砂糖 …… 各大さじ1
 - 豆板醤 …… 小さじ1½
 - 水 …… 3/4カップ
- C** 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**A**をいため、ひき肉と豆板醤も加えていため合わせる。
- ④水、**B**、②を加えて約1分間煮る。**C**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。
- ⑤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)
- かに風味かまぼこ …… 4本 (40g)
- キュウリ …… 1/2本 (50g)
- 梅干し …… 1個 (10g)
- 酢 …… 大さじ1弱
 - A** 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、**A**と合わせておく。
- ④①と②を③の調味料であえる。



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) ジェイ・エヌ 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。

