

農家のかあちゃん直伝!

その6

旬菜料理レシピ

～レシピ提供：伊都国即売会「旬の会」 柚木 マスミ～

フロッコリーの簡単マヨチーズ

【材 料】

フロッコリー	1玉	とろけるチーズ	1枚
塩コショウ	少々	マヨネーズ	適量

【作り方】

- ① フロッコリーを食べやすい大きさに切り、洗う。
- ② ①に塩コショウをふり、マヨネーズ、とろけるチーズをかけ、電子レンジで1～2分チンする。

できあがり!!

白菜なべ

【材 料】(2～3人分)

白菜	1/4～1/2玉	豚肉薄切り	150g
酒	100cc	ポン酢	適量

【作り方】

- ① 土鍋か厚手の鍋を用意する。
- ② 白菜は大きく切り、白菜の間に肉を挟んでいく。
- ③ ②に酒をふりかけ、蓋をして中火にかける。
- ④ 白菜と豚肉に火が通ったらできあがり。 ポン酢で食べてね♡

ゆず大根

【材 料】

大根	500g	≪調味料A≫	砂糖	70g
ゆずの皮	1/4個分		塩	大さじ1弱
唐辛子	1/4本		酢	40cc

【作り方】

- ① 大根は、皮をむいて3cmの長さ、1cm角の拍子切りにする。
- ② 柚子の皮をむき、細切りにする。
- ③ 調味料Aをあわせて①の大根を漬け込む。
- ④ ゆずの皮を加え、好みに唐辛子を加えるとおいしい。