

旬の野菜汁 揚げ餅

料理名	旬の野菜汁 揚げ餅	
材料名	数量 (4人分)	作り方
*夏バージョン		① 材料を食べやすい大きさに切る。 大葉はみじん切りにする。 (ごぼうは水にさらしてアク抜き → 酢水を沸かして さっと煮しておく) ② サラダ油で①を炒める。 ③ 水をたしてひと煮立ちさせたら、めんつゆで味つけし、 好みに唐辛子を加える。 ④ 素揚げした餅を器に入れて、③の汁をかけてできあがり。 ※春は山菜、秋はきのこ類を加えると 季節の風味が増してさらにおいしくなります。
○なす	4本	
ズッキーニ	4本	
大葉	4枚	
*冬バージョン		
○大根	1/2本	
○里いも	4～8個	
○さつまいも	1/2本	
○ごぼう	1/2本	
にんじん	1本	
長ねぎ	1～2本	
焼き豆腐	1パック	
豚肉 (とりもも)	400g	
サラダ油	適量	備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 季節によって旬の野菜を変えてみたり、冷蔵庫の残り野菜をかき集めて作ったりしています。 ごはんのタイマーをかけ忘れた急ぎの夕飯にも活躍しますよ。
めんつゆ	適量	
唐辛子	適量	
もち	4～8個	



○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量 (エネルギーkcal タンパク質 g)

