



白菜とニラの生姜あん

体のあたたまる野菜たっぷりのあんです。ご飯にかけても

■材料(2人分)／白菜1/4個、ニラ1/2束、豚ひき肉150g、生姜1/2片、長ねぎ10cm、ごま油大さじ2、パイオン1個、濃口醤油大さじ1、鷹の爪1本、水溶き片栗粉大さじ2

■作り方

- ①白菜は芯と葉を分け、芯はマッチ棒状に切り葉はザク切りにする。ニラは3cmの長さに切る。長ねぎ・生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油・長ねぎ・生姜・種を取った鷹の爪・豚ひき肉・白菜の芯の部分を入れて弱火で炒め、ひき肉に火が通ったらパイオンと水200ccを入れる。
- ③②が沸騰したらニラ・醤油を入れて水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止め、器に盛りつける。

【白菜】

芯の柔らかい部分は甘くビタミンCも多く含まれます。低カロリーで食物繊維とカリウムを含むので体重が気になる方におすすめ。オレンジ色のはβカロテンを含んでいます。さっとゆでるときれいな色になるのでサラダにもおすすめです。



キムチとジャガイモのサラダ

温泉卵が決め手。おつまみにもなるおかずです

■材料(2人分)／白菜キムチ約150g、メークイン2コ、温泉卵1個、サニーレタス1/2個、青ねぎ少々、ゴマ少々

■作り方

- ①メークインは皮をむき4cm×1cm角の拍子木に切り水からゆでる。
- ②食べやすく切ったキムチと①をあえる。
- ③食べやすくちぎったグリーンカールを敷いた皿に②を盛り付け温泉卵を乗せてゴマと刻んだ青ねぎを振る。

【キムチ】

発酵食品なので植物性乳酸菌を含み腸内環境を整える機能があります。また唐辛子の辛味成分であるカプサイシンは血行を良くすることで体をあたためる機能があります。



季節のおすすめ食材



かぶとレモンのサラダ

■材料(2人分)／かぶ2コ、かぶの葉30g、塩2g、レモン汁大さじ2、白いりごま少々

■作り方

①かぶは薄くスライスし、かぶの葉は細かく刻み、分量の塩を振る。しんなりしたら水気を絞り、レモン汁をかける。

②①を器に盛り付け、ごまを振る



ニラのごま和え

■材料(2人分)／ニラ1束、【A】ワサビ少々、醤油小さじ2、マヨネーズ大さじ2、すりごま少々

■作り方

①ニラは熱湯でゆでて水にさらし、水気を切って3cmのざく切りにする。

②①のニラを【A】で和える。



人参とじゃがいものバター煮

■材料(2人分)／人参1本、じゃがいも(メークイン)2コ、バター30g、塩小さじ1、刻みパセリ少々

■作り方／

①人参は輪切りにし、面取りをする。じゃがいもは皮をむき、人参と同じぐらいの大きさに切る。

②鍋に人参、じゃがいも、バター、水300mlを入れて火にかける。人参に火が通ったら塩を入れ、水分がほぼなくなるまで焦がさないように煮る。

③器に盛り付け、刻んだパセリを振る。

【旬野菜だより】お正月はいかがお過ごしでしたか？ 私は夫の実家・広島県呉市に帰省しました。瀬戸内海を挟んだ対岸の上蒲刈は、大地を守る会にもある「海人の藻塩」の産地。海水にホンダワラを入れ大釜で煮た塩で、ほんのりバラ色 & 優しい甘みを感じるおいしいお塩です。ちょっとお高めですが、私は残りの人生塩はこれに決めてます。大地を守る会のみなさまにも人気のお買い物サイトでもお気に入り数は約300件も。だのに～、な～ぜ～、レビューは0件…。レビューがあると生産者も励みになるし、売上もぐぐっと伸びるんです。ご記入をよろしくお待ちしております！
(定期ボックス担当：迫田)