



Vol.18

とちぎの
地産地消
レシピ

ニラのナムル風
中華白和え



JA ふれあい食材提供

とちぎ地産地消県民運動実行委員会 / JAグループ栃木



©みんなのよい食プロジェクト

ニラのナムル風中華白和え

■作り方■

- 1 豆腐はキッチンペーパー等で包み、水気を切る。
- 2 人参は塩で揉み(※分量外)、しんなりしてきたら、水洗いして水分をしっかり絞る。
- 3 ニラは、耐熱皿にのせてラップをし、レンジ(500w)で2分程度加熱し、ラップを外して粗熱をとり、水分をしっかり絞る。
- 4 ボウルにAと①を入れて、滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- 5 ④に②、③、ちくわを加えて和える。

材料(2人分)

ニラ(3cm幅) ……………	1束
木綿豆腐 ……………	180g
人参(千切り) ……………	30g
ちくわ(千切り) ……………	1袋
A {	鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
	塩 …………… 小さじ1/2
	ごま油 …………… 大さじ1と1/2
	白すりごま …………… 大さじ1

1人分 288キロカロリー 塩分3.7グラム 調理時間 約20分

栃木産をもっと食べよう!

安全・安心

残留農薬検査や生産履歴の記帳・点検により農畜産物の安全性が確認されています。

新鮮・おいしい

採れたてを新鮮なまま食卓へお届けするので栄養豊富です。

やさしい

環境保全型農業・工コ農業とちぎに取り組む農業者が増えています。

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日