

とちぎの
地産地消
レシピ

Vol.20

ねぎのあつたか
ポタージュ



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

材料(2人分)

白美人ねぎ(斜め薄切り) …… 2本
バター …… 10g
塩 …… ひとつまみ
水 …… 適量
コンソメ …… 小さじ2
牛乳 …… 300ml
黒こしょう …… 適量
ベーコン(5mm角切り) …… 2枚

1人分 213キロカロリー 塩分1.6グラム 調理時間 約20分

ねぎのあったかポタージュ

■作り方■

- 1 鍋にバターを溶かしてねぎと塩を加え、弱火で炒める。
- 2 ねぎがしんなりして透明になったら、かぶるくらいの水とコンソメを加えて10分程煮る。
- 3 ②を煮ている間に、フライパンでベーコンを炒めカリカリベーコンを作る。
- 4 ②の粗熱がとれたら、牛乳とともにミキサーにかける。
- 5 ④を鍋に移して温め直し、黒こしょうで味を調えて器によそり、カリカリベーコンを散らす。

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・エ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