

親子農業体験教室

2018年4月28日(土)
福山市園芸センター

☆地産地消推進おすすめレシピ ご紹介☆

～新たまねぎの卵かけごはん～

(材料) 1人分

- | | | | |
|--------|--------|--------|----|
| ・新たまねぎ | 1/6個 | ・カイワレ | 適量 |
| ・ごはん | 1膳 | ・マヨネーズ | 適量 |
| ・卵 | 1個 | ・醤油 | 適量 |
| ・かつお節 | 1/2パック | | |

(作り方)

- ① 新たまねぎを薄くスライスし、水にさらしてザルにあげて水をよく切る。
- ② ごはんの上に、①を乗せて、上からマヨネーズをかける。
- ③ かつお節と醤油をかけ、中央に生卵を落とし入れる。
- ④ 再度醤油をかけて、カイワレで彩りを加えて完成。



～にんじんの葉っぱのゴマ和え～

(材料) 4人分

- | | |
|---------|-------|
| ・にんじんの葉 | 1束 |
| ・炒りゴマ | 大さじ4杯 |
| ・砂糖 | 小さじ1杯 |
| ・醤油 | 小さじ2杯 |

(作り方)

- ① 葉と茎の柔らかそうなところだけを選別する。
水でよく洗い、熱湯で3分ほどゆでる。
ざるにあげ、水につけないでそのまま冷ます。
- ② すり鉢に炒りゴマを入れ、すりこぎでする。
少しゴマの形が残る程度で、醤油と砂糖を加えて、一緒にすり合わせる。
- ③ にんじんの葉が冷めたら3センチくらいに切り、②とよく混ぜる
- ④ 器に盛って、完成。

