

Vol.1

とちぎの
地産地消
レシピ

ほうれんそうの
トロトロチーズ仕立て



とちぎ地産地消県民運動実行委員会 / JAグループ栃木

ほうれんそうの驚くうま味!!

ほうれんそうに
チーズは合うネ!!

ほうれんそうは、短時間の加熱でも食感がよく、甘みも感じられます。チーズをからませて一層おいしく仕上げました。ほうれんそうが苦手なお子様にもどうぞ。

■作り方■

- ①ほうれんそうは、油小さじ1を入れた熱湯の中で5~10秒ゆでてから、水にとって冷まし、水気をしっかりしぼり4~5センチの長さに切る。
- ②ミニトマトは半分に切る。
- ③フライパンにバターを入れてから火をつけ、①を加え塩・こしょうをする。
- ④③にチーズを加え、溶けるまで炒める。
- ⑤④を皿に移し、②を飾る。



©みんなのよい食プロジェクト

材料(2人分)

- ほうれんそう 1袋
- 油 小さじ1
- プロセスチーズ 4枚
- ミニトマト 3個
- バター 10グラム
- 塩・こしょう各少々

1人分 178キロカロリー 塩分 1.2グラム 調理時間 15分

栃木産をもっと食べよう!

新鮮・おいしい

新鮮なまま
食べられるから
栄養の損失が少ない

安全・安心

ポストハーベスト*の
心配がない

*収穫後に使用する殺菌剤、
防かび剤などの農薬のこと

やさしい

遠くから輸送
しないので
環境にやさしい

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日