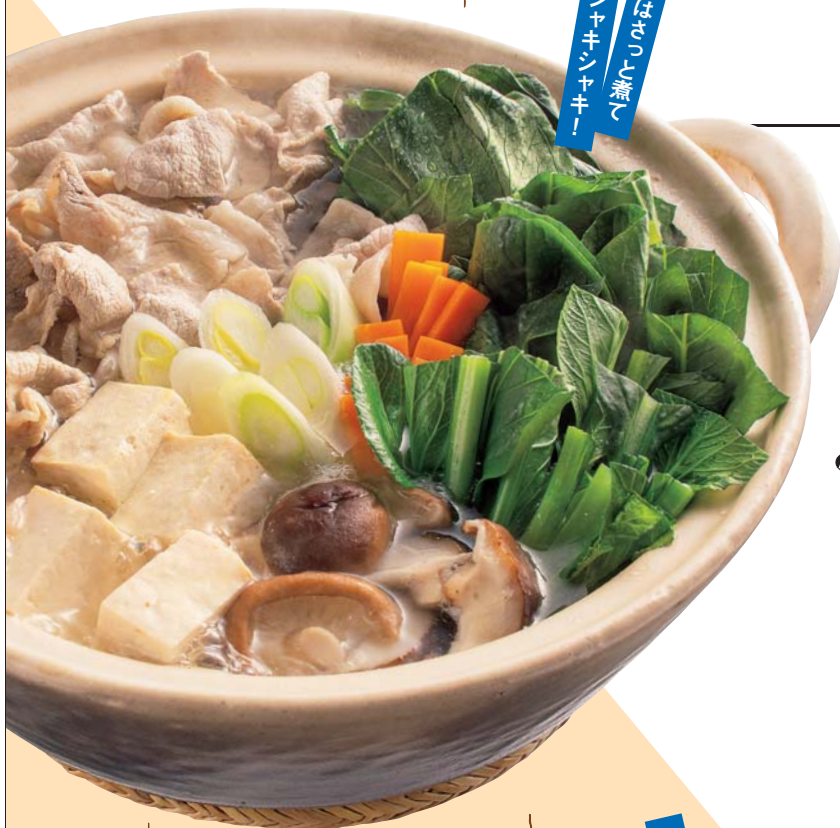


今月のレシピ  
たっぷり食べよう!  
栄養豊富な旬の野菜

POINT

アクはこまめに  
取り除くと、だし汁をより  
おいしくいただけます。



今晩は  
小松菜と豚肉の  
常夜鍋

表紙のレシピ

小松菜と豚肉の  
常夜鍋

調理時間  
20分

1人分(レシピ1/4量) \*カロリー: 371kcal \*食塩相当量: 2.3g

材料(4人分)

豚ロースうすぎり (食べやすい大きさに切る)…400g	にんじん(短冊切り)…1/2本
産直 小松菜(有機栽培) (根元を切り落として3等分にする)	だし昆布…20cm
木綿豆腐(8等分に切る)…1丁	水…適量
ながねぎ(斜め切り)…2本	CO・OP 味付ぼん酢…適量
しいたけ(半分に切る)…8個	

- 鍋に水とだし昆布、にんじんを入れて火にかけ、煮立ったらAを順次入れて煮る。
- 材料に火が通ったら、取り分けて味付ぼん酢をつけていただく。

POINT

しらす干しは食感を  
生かすよう炒め過ぎない  
ようにしましょう。

香ばしい香りと食感、  
新米と混ぜるとおこし◎

小松菜としらすの  
混ぜご飯

調理時間  
10分

1人分(レシピ1/4量) \*カロリー: 302kcal \*食塩相当量: 0.8g

材料(4人分)

産直 小松菜(有機栽培) (細かく刻む)…1/2束	ご飯(炊きたて) ……………茶碗4杯分
CO・OP ふっくらしらす干し (個食パック)…2パック	いりごま白 …… 小さじ2
塩…………… 小さじ1/4	
CO・OP 純正ごま油…小さじ2	

- フライパンにごま油を中火で熱し、小松菜を炒め、しらす干し、塩を加えてさっと炒め合わせる。
- ボウルにご飯、1を入れて混ぜ合わせて器に盛り、いりごまを振る。



PICK UP

レシピで使用した商品を、  
P.2~3で詳しく  
ご紹介しています



産直  
小松菜  
(有機栽培)

