



AT HOME プロジェクト

「野菜のプロが教える！春野菜のソテー」

今回の「おうちで料理」は、“野菜のプロ”八百屋さんに教わります。

教えていただいたのは、上土町商店街で

富士南麓や伊豆地域の農薬不使用栽培の野菜を取り扱う

REFS 店主 小松浩二さん。

おいしくいただくキーワードは、「旬な野菜は、シンプルに」。

「戸田塩」や「うずわみそ」など地元の食材も登場します。

地元の野菜を、自宅で楽しく、おいしくいただきますよう！

○材料

- ・好きな野菜(今回は、新玉ねぎ・スナップえんどう・小かぶ2種)
- ・オリーブ油
- ・塩(今回は、戸田塩)
- ・こしょう

○作り方

- ・皮ごと食べられそうな野菜は、皮をむかずによく洗い、1cm厚さに切る。
- ・フライパンにオリーブ油をひき、弱めの中火で焼き、焼き目がついたら裏返す。
- ・野菜が透き通ってきたら、塩とこしょうでほんのり味をつける。
- ・お気に入りの味噌やドレッシング、レモンやピネガーを添えて、いただきますよう！

＼山下管理栄養士のひとことアドバイス／

みずみずしく、やわらかくて甘い春野菜は、新鮮なうちにさっと火を通して、食べてみてください。野菜のもつ栄養素は、保存や、加熱をする間にだんだん失われていくものもあります。野菜本来の味を堪能しながら、栄養素もふんだんに体へ取り入れて、強いからだをつくりましょう！