

玉川村産野菜で体に優しい料理レシピ NO.5

白菜・ごぼう 編

白菜

1品目

<白菜のシチュー>

じゃがいも・牛(ぶた)・肉・たまねぎ・人参・しいたけをお好みの大きさに切る。
油で炒める。

じゃがいもが柔らかくなったら 1.5cm くらいに切った白菜と牛乳を入れて煮る。
具が柔らかくなったらシチューの素とスイートコーンを加える。

ごぼう

1品目

<ごぼう炒り>

ごぼう・人参をささがき又は千切りにする。

油で炒め少々のだし汁を入れて煮る。

ごぼうに火が通ったら千切りにした油揚げを入れてめんつゆで味をつける。

最後に炒りゴマを入れて火を止める。

道の駅たまがわ こぶしの里