



しかいちゃん

大和野菜
で
クッキング



帝塚山大学で
管理栄養士をめざす
学生が考えた
大和野菜たっぷりレシピ

簡単においしくできる！



Recipe 62

香りごぼうにチーズやベーコンを合わせ、
カリッと仕上げた食感も香りも良いガレットです。

香りごぼうのガレット

今月の大和野菜は 香りごぼう



奈良県五條市の北宇智地区を中心
に生産されています。通常のご
ぼうよりも短く、柔らかい食
感とごぼう本来の豊かな香りが
特長です。

材料(2人分)

香りごぼう	中2本(200g)
ピザ用チーズ	ひと握り(50g)
ベーコン	2枚(40g)
●小麦粉	大さじ2(18g)
●味噌	大さじ1(18g)
●みりん	大さじ1/2(9g)
●酒	大さじ1/2(7.5g)
●水	大さじ1(15g)
オリーブオイル	適量
パセリ	適宜

作り方

- ① 香りごぼうは6~7cmの細切りにして水にさらし、しっかりと水気をふき取る。ベーコンは0.5cm幅に切る。
- ② ボウルに①とピザ用チーズ、●を入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を広げて焼き色がつくまで焼く。裏返して両面とも焼き、パセリを散らしてできあがり。

香りごぼうは
まほろばキッチンで
お買い求めください！

NOTE

- 香りごぼうの代わりに通常のごぼうを使用しても作れます。
- コーンや枝豆を加えてアレンジすることもできます。



JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン



JR奈良駅前店

【住所】
〒630-8122
奈良市三条本町1098
【TEL】
0742-33-8318



橿原店

【住所】
〒634-0003
橿原市常盤町605-1
【TEL】
0744-23-1301
産直レストランかぐやま
0744-23-1305



管理栄養士をめざす、帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科 佐伯ゼミの学生が、大学での学びの成果を生かして考案した「大和野菜」たっぷりの旬なレシピをご紹介します。

