



しかいちゃん

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

大和野菜 で クッキング



Recipe 70

片平あかねの色を生かして、
かわいいお餅に仕上げました。

あかね餅

今月の大和野菜は 片平あかね



山添村片平地区で古くから栽培されている、根の先まで赤く細長いカブです。甘酢漬けにすると根の芯まで鮮やかな赤色に染まります。



簡単においしくできる！

材料(2人分)

片平あかね(根)	2本(100g)
片平あかね(葉)	3-4本(20g)
●ピザ用チーズ	大さじ1(8g)
●ちりめんじゃこ	大さじ1(5g)
●片栗粉	大さじ2(18g)
●薄力粉	大さじ1(9g)
ごま油	適量
大葉	4枚

作り方

- ① 片平あかねの根は、すりおろし、汁を軽く絞る。葉は小口切りにする。
- ② ボウルに①と●の材料を加え、粉気がなくなるまで混ぜる。4分割して、小判型に成形する。
- ③ フライパンにごま油を熱し、両面焼く。
- ④ 生地が半透明になったら大葉で包み、軽く焼いてできあがり。

NOTE

- ごま油と大葉がよく合います。
- 片平あかねはお好みで増やしてください。

片平あかねは
まほろばキッチンで
お買い求めください！

▶ 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



帝塚山大学
TEZUKAYAMA UNIVERSITY

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。

