



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



簡単においしくできる！

Recipe 71

大和寒熟ほうれん草の甘みにホワイトソースとチーズがとろける、寒い季節にぴったりのおやつです。

大和寒熟ほうれん草の カルツォーネ

今月の大和野菜は 大和寒熟ほうれん草



大和寒熟ほうれん草は、県内で年間を通して生産出荷されています。寒気にあててゆっくり生育させると甘みが強くなる特徴があり、標高300m以上の宇陀市、曽爾村、御杖村など大和高原地域で多く生産されています。



材料(4個分)

大和寒熟ほうれん草	1/2株(約100g)
ソーセージ(小)	1パック(約4〜5本)
パイ生地(11×18cm)	1枚
ピザ用チーズ	10〜20g

【ホワイトソース】

★バター	大さじ1弱(10g)
★薄力粉	大さじ1強(10g)
★牛乳	1/4カップ(50g)
★固形コンソメ	1/2個
★水	1/4カップ(50g)
卵黄(少量の水で伸ばしておく) 1個	

NOTE

- ベーコンやツナなどを入れてアレンジできます。
- ホワイトソースの代わりにトマトソースでも！

作り方

【ホワイトソース】

- ① 鍋にバターと薄力粉を入れ、火にかける。少し炒めてホワイトルーを作る。
- ② ①に水を2〜3回に分けて入れ、混ぜる。さらに牛乳も2〜3回に分けて入れる。混ざったら、固形コンソメを入れる。
- ③ パイ生地を冷凍庫から出し、解凍しておく。
- ④ 大和寒熟ほうれん草は洗って茹でる。2〜3cm長さに切って、水気を切る。ソーセージは1〜2cmの輪切りにする。
- ⑤ ホワイトソースに大和寒熟ほうれん草とソーセージを入れて混ぜる。
- ⑥ パイ生地に10cm程の円をかたどり、めん棒で生地を伸ばす。
- ⑦ ④に③とチーズを入れて半分に折りたたみ、端を閉じる。
- ⑧ 表面に卵黄を塗って、200℃のオーブンで約10〜15分、焼き色を見ながら焼く。

▶ 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。

 **60th**
SINCE 1964