

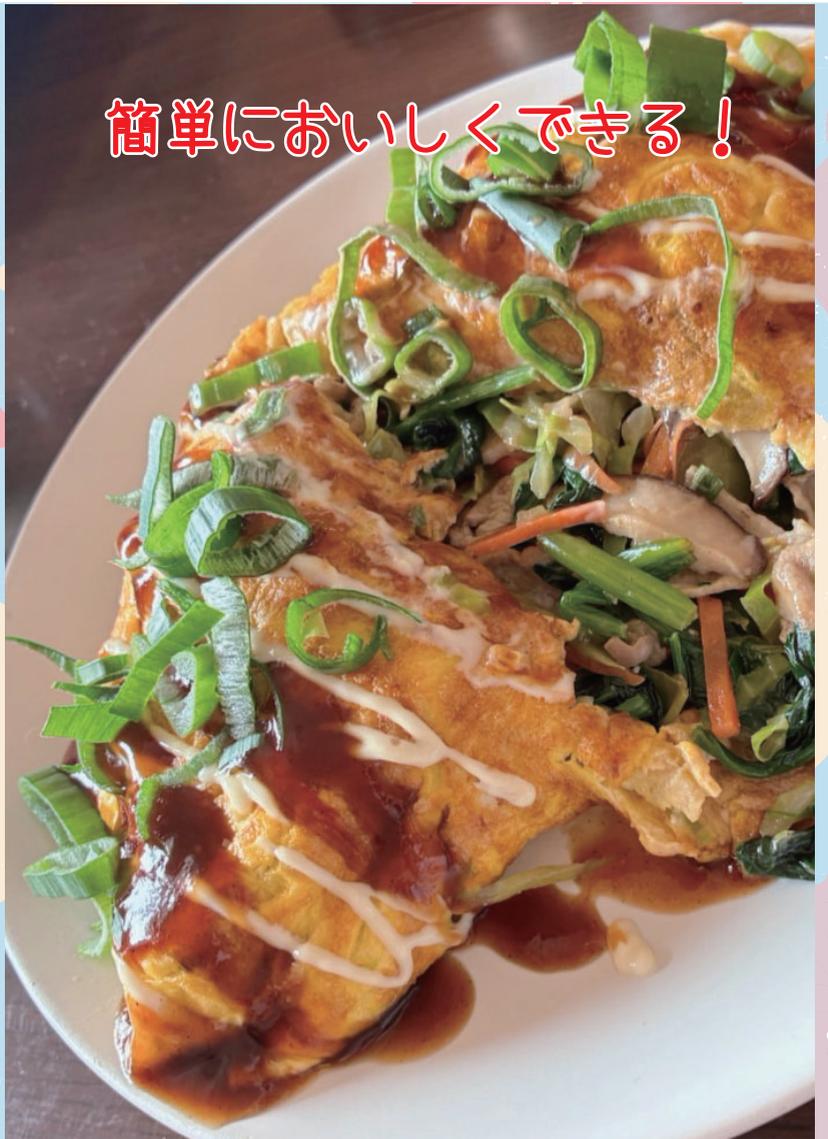
帝塚山大学で
管理栄養士をめざす
学生がつくった

大和野菜 で クッキング



大和野菜
たっぷりレシピ

簡単においしくできる！



Recipe 85

大和まなと野菜をたっぷり入れ、
ふんわりと焼いた卵で包んだとん平焼きです。

大和まなのとん平焼き

今月の大和野菜は **大和まな**



「古事記」に記載されている「菘(すずな)」が起源とする古くから食されてきた野菜で、昔は油を絞ったり、漬物物にして食されてきました。油との相性がよく、寒い時期に霜にあたると独特の甘みとやわらかさがいっそう増して、風味豊かになります。

材料(2人分)

豚バラ肉(スライス)	4枚(100g)
大和まな	4~5株(100g)
茹で塩	少々
キャベツ	1枚(50g)
にんじん	1/5本(30g)
しいたけ	1個(20g)
塩こしょう	少々
溶き卵	2個(100g)
サラダ油	小さじ1(5g)
中濃ソース、 マヨネーズ、青ねぎ	適宜

大和まなはまほろば
キッチンでお買い求め
ください。



NOTE

- えびやいかなど、具材は好きなものを加えてアレンジできます。

作り方

- ① 豚バラ肉は3cm幅に切る。
- ② キャベツ、にんじんを千切りする。しいたけは軸を取り除いて0.5cmの細切りにする。
- ③ 大和まなは3cm長さに切り、さっと塩茹でし、水気を切っておく。
- ④ フライパンに油をひかずに①を入れて、肉の色が変わるまで炒める。※豚の脂が出てくる程度。
- ⑤ ②を入れて炒める。キャベツがしんなりしたら③を加えてさらに炒め、塩こしょうで味を調える。火から下ろし、一旦取り出す。
- ⑥ 同じフライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を入れ全体に広げて焼く。⑤を卵の上に戻して巻く。
- ⑦ 器に盛り付け、オムレツ型に形を整え、中濃ソース、マヨネーズ、小口切りした青ねぎをちらして完成。

JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン



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

JR奈良駅前店



【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

橿原店



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。