

野菜の通信

平成25年 第4号

～毎日食べよう野菜350g～

このレシピは村上市出身の野菜ソムリエ 木村正晃氏が、
作成しました。 (新潟市在住)
健康満点の村上の旬の野菜を、美味しく食べてください。

水菜の煮浸し (調理時間 10分 塩分量 3g)

カロテンとビタミンCがたっぷり。カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類、食物繊維も多く、バランスの取れた緑黄色野菜です。

【材料】 (2人分)

水菜 1把
そばつゆ (薄めたもの) 200ml
黒粒コショウ 6粒



【作り方】

1. 水菜の根を切り、半分に切る。
2. 鍋にそばつゆと黒コショウを入れて、ひと煮立ちさせて、1. の水菜を加えて火を止めて出来上がり。温かなくても冷蔵庫で冷しても美味しい。