

Pear



Vegetable*Recipe-Card Saitama-Vegetable*Recipe-Card
Recipe-Card 素材いきいき 埼玉やさい*レシピカード 素材いきいき 埼玉やさい*レシピカード



角切りのひと手間でしゃきしゃき食感

なしのしゃきしゃきジュレ風

【材料・4人分】

なし…大1コ 水…適量 砂糖…大さじ5 寒天…2g すだち…1コ

【作り方】

- 1 なしは皮をむいて芯を除き、1/4コ分は7～8mmの角切りにし、残りはすりおろす。
- 2 ①のすりおろしたなしと水を合わせて360gにし、鍋に入れ、①の角切りなしと寒天を加えて良く混ぜて火にかけ、煮立ったら約1分間煮て寒天を完全に煮溶かす。
- 3 ②を火からおろし、すだちの搾り汁小さじ2を加え、粗熱を取って型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 ③を器に盛ってすだちのすりおろしを散らす。

調理時間

15min.

77kcal
(1人分)

※冷やし固める時間は
含みません

MEMO

☆寒天をゼラチンやアガーにかえても、食感の違うジュレ風が出来上がります。

☆すだちをかぼす、柚子、レモン、ライムにかえれば風味の違う一品になります。



もう1品

新鮮な組み合わせで梨をおかずに

なしとササミの ごま酢和え

【材料・4人分】

なし…1コ

鶏ササミ…2本

塩・酒…各少々

みつば…10本

A (白すりごま…大さじ3 酢…大さじ2
砂糖…大さじ2 塩…小さじ1/2)

【作り方】

- ① なしは皮をむいて芯を除き、5mm幅のいちょう切りにする。
- ② 鶏ササミは筋を取って、耐熱皿に入れ、塩、酒を振ってふんわりラップをし、レンジ(500W)で約2分加熱し、粗熱を取って手で裂く。
- ③ みつばは3cmの長さに切る。
- ④ ポウルにAを入れて良く混ぜ、①、②、③を加えて和え、器に盛る。



調理時間

15min.

104kcal
(1人分)

MEMO

●なし

主な産地 久喜市、白岡市、加須市、蓮田市、上尾市、神川町、上里町

栄養 なしの成分の約90%は水分で、体内の水分調節を行うカリウムを多く含む。またタンパク質の分解酵素があり、消化を助ける作用がある。

保存 ポリ袋などで密閉し冷蔵庫で保存する。

過去に発行したレシピカードや、その他レシピが下記のホームページやブログサイトで見られます。

JAグループさいたま ホームページ「みらの」

JAグループさいたま みらの

検索 🔍

<http://www.ja-saitama.jp>

埼玉農産物ブログサイト SAITAMAわっしょい!

SAITAMAわっしょい!

検索 🔍

<http://www.saitama-wassyoi.jp/>

編集協力：フードコーディネーター 大村多恵子
栄養士 森永愛

撮影：鈴木正美

制作：JA埼玉県中央会
JA埼玉県生活指導員連絡協議会
さいたま農産物キャンペーン推進協議会
協力：埼玉県