

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



しかいちゃん

簡単においしくできる！



Recipe 23

大和まなと豆腐でなめらかな口当たりのソースに仕上げました。

サラダチキンのディップ風 大和まなのクリーミーソース



今月の大和野菜は
大和まな

大和まなの葉は、濃い緑色で大根葉とよく似た形状の切れ込みがあります。寒い季節に霜に当たると甘みが増し、肉厚で柔らかく、青臭くないのが特徴です。煮物や漬物、おひたしなどにするとおいしくいただけます。

Recipe 23

サラダチキンのディップ風 大和まなのクリーミーソース

材料(2人分)

鶏むね肉	小1枚(200g)
酒	大さじ1(15g)
塩	小さじ1/4(1.5g)
レタス	1~2枚(40g)
ミニトマト	3個(30g)
大根	長さ4cmの筒切り1/4(30~50g)
にんじん	長さ4cmの筒切り半分(20~30g)
●ディップ風ソース	
大和まな	2株(80g)
ゆで塩	適宜
木綿豆腐	小1/2丁(80g)
クリームチーズ	大さじ1(15g)
味噌	小さじ1.5(9g)
みりん	小さじ1(6g)

レシピ考案者から
ひとこと



調理のポイント

- クリームチーズでソースにコクが出ます。
- 豆腐は木綿・絹ごしのどちらでも。
- 味噌をワサビやはちみつなどに変えてソースの味をアレンジできます。

レシピを考案した、帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科 佐伯ゼミの学生

作り方

- ① 鶏むね肉にフォークで数か所穴を開け、ポリ袋に入れる。酒と塩を入れて揉みこみ、冷蔵庫で30分ほど漬け込む。耐熱容器に移し、ラップをかけ、600Wの電子レンジで7分ほど中に火が通るまで加熱する。
- ② 大和まなを塩ゆでし、しんなりしたら氷水に入れる。水気を絞り、1cm程度の長さ切る。
- ③ ②と水気を切り小さくちぎった木綿豆腐、クリームチーズ、味噌、みりんを形がなくなりなめらかになるまでミキサーにかける。
- ④ レタスは食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトはへたを取り半分に切る。大根とにんじんは千切りにし、お皿にのせる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切った鶏むね肉を盛り付け、③のソースを上からかけて完成。

▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン

大和まな
まほろばキッチンで
お買い求めください！

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 【TEL】 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。