



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 68

ワンタン皮に包まず、ピリ辛大和ふとねぎダレをかけるだけ。ワンタン皮のモチモチ食感を豆板醤の効いたねぎダレとともに楽しみください。

ワンタン皮の ピリ辛大和ふとねぎダレ

今月の大和野菜は **大和ふとねぎ**



奈良県天理市、葛城市を中心に生産されています。長ねぎと比較して、白根部分が短くて太く、緑色の葉先までおいしく食べることができます。白根部分にはタンパク質や辛味成分が多く含まれ、熱を加えることで特有の甘味と風味が出ます。

材料(2人分)

ワンタンの皮	10枚
サラダ油	少々
【ピリ辛大和ふとねぎダレ】	
ひき肉	40g
ゴマ油	2g
大和ふとねぎ(白の部分)	40g
大和ふとねぎ(緑の部分)	5g
えのき	15g
a水	大さじ2(30g)
a醤油	大さじ1(18g)
aゴマ油	大さじ1弱(15g)
a炒りゴマ(白)	大さじ1(6g)
a酢	小さじ1(5g)
a砂糖	小さじ1弱(5g)
a豆板醤	3g

作り方

- ① 大和ふとねぎをみじん切りにする。えのきは石づきを切り落とし、3等分に切る。ワンタンの皮は、三角形になるように斜めに半分に切る。
- ② フライパンにゴマ油を入れて熱し、ひき肉を炒める。ひき肉に火が通ったら、①の大和ふとねぎとえのきと調味料aを加えてさっと炒める。
- ③ 鍋に湯を沸かし、サラダ油を入れる。ワンタンの皮を重ならないように入れて半透明になるまでゆで、氷水にとりザルにあげる。
- ④ ③を器に盛り、②のピリ辛大和ふとねぎダレをかけて完成。

NOTE

- 普通の白ねぎでも代用できます
- 豆板醤は、お好みの量で調整してお作りください。

▶ 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

大和ふとねぎは
まほろばキッチンで
お買い求めください!



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。

