



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



簡単においしくできる！



Recipe 48

フライパン一つで簡単にできる中華料理です。今が旬の美味しいシャキシャキの大和まなをぜひ堪能してみてください。

麻婆まな

今月の大和野菜は **大和まな**



昔は、油とり用に栽培されていたものが、漬け菜として利用されるようになりました。葉は濃い緑色で柔らかく甘みがあり、お浸しや漬物にしても独特の風味があります。通年出回っていますが、旬は冬の時期。株が大きくなり、甘みが増えてとても美味しくなります。

Recipe 48 麻婆まな

材料(2人分)

豚ひき肉	100g
大和まな	1〜2株(200g)
しめじ	小1パック(100g)
黄パプリカ	1/2個(60g)
白ねぎ	6cm(15g)
しょうが	小1片(10g)
にんにく	1片(10g)
ごま油	大さじ1(12g)
★甜麺醤(テンメンジャン)	大さじ1/2(9g)
★豆板醤(トウバンジャン)	大さじ1/2(9g)
★しょうゆ	小さじ1(6g)
★砂糖	小さじ1(3g)
★鶏がらスープの素	小さじ1/2弱(2g)
★水	1カップ(200g)
(水溶き片栗粉)	
片栗粉	大さじ2(18g)
水	大さじ2(30g)

作り方

- ① 大和まな、黄パプリカは3〜4cm長さに切る。しめじは石づきを切り落とし、小房にわける。ポウルに調味料★を合わせておく。
- ② 白ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油と②を入れ弱火で熱し、香りが出てきたら豚ひき肉を加え、ほぐしながら炒める。
- ④ 合わせておいた調味料★を加えてひと煮たちしたら、①を加えて1分程度煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつけたら完成。

大和まなは
まほろばキッチンで
お買い求めください！

▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン



【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

NOTE

- にんにくや豆板醤は、お好みで量を調節してください。
- 最後にごま油小さじ1を回しかけると、より本格的な味になります。

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。



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