

## ☆バサロのおすすめレシピ☆

### 「ターサイと じゃがいものそぼろ炒め」



材 料(5人分) 1人分:115.5kcal

ターサイ	1/2株	油	大さじ1/2
じゃがいも	3個	酒	大さじ2
豚ミンチ	80g	みりん	大さじ1
赤唐辛子	少々	濃口しょうゆ	大さじ2

#### 作り方

1. ターサイは茎と葉の部分に分けて4センチの長さに切る。
2. じゃがいもは皮を剥き、3ミリ幅のいちよう切りにして水にさらす。
3. フライパンに油を熱し、赤唐辛子と豚ミンチを入れて炒める。色が変わってきたらターサイの茎の部分とじゃがいもを入れて炒め、酒をふって蓋をして少し蒸す。
4. 野菜に火が通ってきたら葉の部分も加えて炒め、みりんとしょうゆを加えて調味したら出来上がり。

☆中国野菜のターサイは耐寒性があり冬になると甘味も増しておいしくなります。味にクセがないので炒め物や汁物、煮物、和え物まで幅広く料理に使える万能野菜です。栄養価も高くカロテンやビタミン類が豊富に含まれ、油で炒めるとカロテンの吸収率がアップします。

栄養士 加来 貴恵



道の駅「原鶴」ファームステーションバサロ