○地場産を使ったレシピ～にら鶏どん＜材料２人分＞

★にら　　　　　　　　１束　　　☆しょう油・砂糖・みりん各大さじ1

★鶏胸肉　　　　　１枚（250ｇ）☆おろしにんにく　　　　大さじ1/2

★しめじ　　　　　　　１束　　　☆こしょう　　　　　　　　　適量

★バター　　　　　大さじ1　　　★片栗粉、油　　　　　　　　適量

＜作り方＞

・鶏胸肉は１ｃｍ幅のそぎ切りにしてから、一口大に切る。

しょう油と酒で下味をつける。片栗粉をまぶし、多めの油でこんがり焼く。

・にらは２ｃｍ幅、しめじはほぐしておく。

・フライパンに油を引いてしめじを炒め、火が通ったらニラ・鶏肉も入れる。

☆の調味料で一煮立ちさせたら、仕上げにバターを入れ出来上がり。

○にらの栄養価

・疲労回復に役立つビタミンＢ１が豊富で、酢と組み合わせると吸収も良い

体を温める作用があり、夏バテやかぜ予防に効果があります。

〇揚げ大豆ごはん～大麦入り＜材料４人分＞

・大豆（生）　　　　　　　４０ｇ　　・砂糖　　　　　　　　小さじ１

・片栗粉　　　　　　　　大さじ１　　・しょう油　　　　　　大さじ１

・揚げ油　　　　　　　　　　　　Ａ　・みりん　　　　　　　大さじ１

・あおのり　　　　　　　　適量　　　・水　　　　　　　　　大さじ１

・米　　　　　　　　３合（大麦入り）

＜作り方＞

・大豆は一晩水に戻しておく。水切りし、片栗粉をまぶし油でサッと揚げる。

・熱いうちにＡの調味料でからめる。

・炊いたご飯に味付けた大豆を混ぜて出来上がり！器に盛り、青のりをかけていただく。

＊ポイント＊大豆は水で戻すだけでＯＫ！片栗粉をまぶすとカリッと揚がるので美味しい。大豆はオレイン酸が豊富で、動脈硬化予防となります。