

Winter squash

みやざきの野菜
おいしいレシピ

宮崎県青果物消費拡大推進協議会



黒皮かぼちゃのナムル丼

材料 (2人分)

ご飯…適量
黒皮かぼちゃ…1/6 個
にんじん…1/3 本
春菊…1/3 束
きくらげ…3 枚
もやし…1/2 袋
えのき…1 袋
刻み海苔お好み♪

●ナムルだれ A
にんにく…1/2 かけ (すりおろす)
塩…小さじ 1/2
ごま油…大さじ 1
白すりごま…大さじ 1
しょうゆ…小さじ 1/2

●ナムルだれ B
しょうが…1/2 かけ (すりおろす)
塩…少々 ごま油…小さじ 1
白すりごま…小さじ 1

Step 1

黒皮かぼちゃは、種を取って 3mm 厚さの食べやすい大きさに切り、食感が残るくらいにさっと塩ゆでし、ナムルだれ A を適量加えて混ぜ合わせる。にんじんは、千切りにし、さっと塩ゆでしたあと、ナムルだれ B を適量加えて混ぜ合わせる。春菊の葉を適当な大きさにちぎって、ナムルだれ A からめる。

Step 2

もやしとえのきは少量の水で蒸し煮して、ナムルだれ A を適量からめる。

Step 3

きくらげは、戻して千切りにし、ごま油 (分量外) でさっと炒めてナムルだれ A で味付けする。

Step 4

器に温かいごはんの上にナムルをそれぞれ色よく盛り付ける。

Healthy!



料理/磯貝 萌子 写真/酒生 明子



8月

やさい・くだもの日!

宮崎県青果物消費拡大推進協議会

8の日、何の日

