

2022年9月21日

みなさん こんにちは～😊

台風が過ぎ去り一気に涼しくなりましたね。これくらいの気温だと朝晩も涼しくて心地よい気温です。みなさんのお住まいの地域はいかがですか？

夏のお野菜も徐々に終わりに近づき、秋野菜が少しづつ出てくる季節ですね。

芋栗南瓜🍠🍠🍠 美味しい季節がやってきますよ～。

しかし、今日は夏の野菜を使ったレシピです。

ノーマ農園さんお野菜を使わせていただきました。

自然の恵みをうけたお野菜は力強さを感じます。ノーマ農園さんも直売もされていますが、閉まっている場合もありますのでWEBページでご確認いただくほうが良いかと思います。※東郷町諸輪畑尻山55-7でカーナビ検索

今回使った黒瓜というお野菜。お漬物などにも使われるそうですが、皮ごと食べても柔らかいです。クセもなく使いやすいお野菜です。

そしてオススメのじゃがいも。味が濃くておいしいですよ！

どちらも浮腫みや高血圧に効果的です。たっぷりのお野菜で腸がよろこぶレシピです。ぜひお試しください。

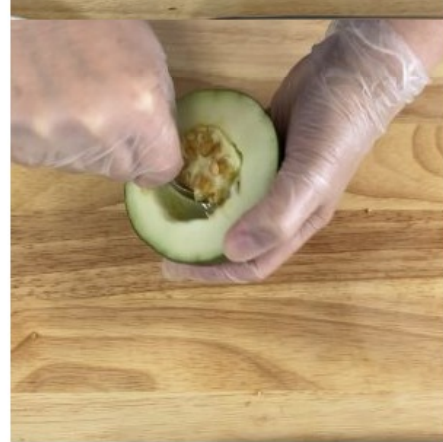
〇材料

- じゃがいも 大2個 (450g)
- 黒瓜 200g (ズッキーニでもOK)
- なすび 1本
- ミニトマト 150g
- トマトジュース 200ml
- 片栗粉 20g
- 米粉 40g
- 卵 1個
- パイヨン 2個
- 塩、こしょう 適量

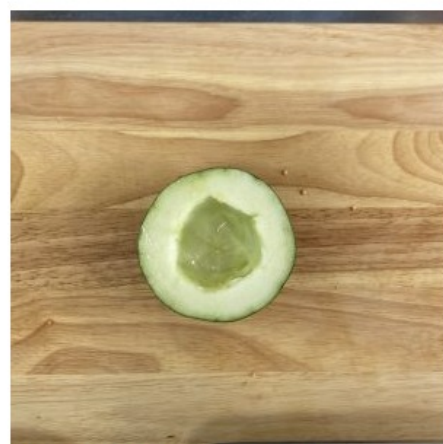


作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて一口サイズに切りレンジで8分（柔らかくなるまで）加熱する。
- ②フードプロセッサーに①、卵、片栗粉、米粉を入れて全体を混ぜてまとめる。

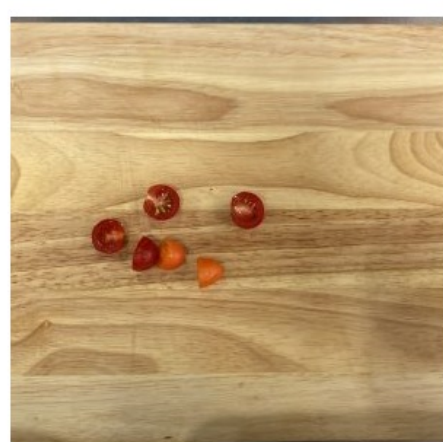


- ③黒瓜は種をとり皮のまま5ミリ程度の薄さの食べやすい大きさに切る。

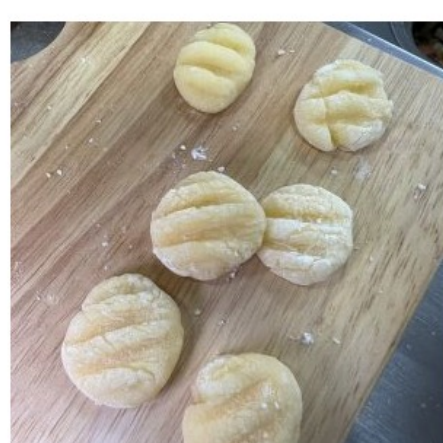


- ④なすびも一口サイズに切りレンジで3分加熱しておく。

ミニトマトは半分に切っておく。



- ⑤②を小さく丸めフォークを使って平らに押さえて筋をつける。



- ⑥お湯を沸かし⑤を入れて浮かび上がってきたら取り出しておく。



- ⑦フライパンに油をしき、③、④を入れて炒めたらトマトジュースを入れ、パイヨンを加えて一煮立ちさせ、そこに茹で上がった⑥を入れて全体にトマトソースが絡むように混ぜ合わせ塩、こしょうで味を整えたら出来上がり！

