

ベジィさんのおすすめ 旬の香川県産野菜を食べるベジ!!



香川県産野菜イメージキャラクター
「ベジィさん」

坂出金時かんしょとオリーブ地鶏の甘酢和え



材料・作り方は裏面へ▶▶▶

ベジィさんのおすすめ

旬の香川県産野菜を食べるベジィ!!



香川県産野菜イメージキャラクター
「ベジィさん」

坂出金時かんしょとオリーブ地鶏の甘酢和え」材料と作り方

【3人分 調理時間20分】

材 料

- ・坂出金時かんしょ 2本
- ・シイタケ 3枚
- ・ピーマン 5個
- ・食べて菜 1株
- ・オリーブ地鶏 1枚
- ・片栗粉 適量
- ・香川県産エキストラバージンオリーブオイル(炒め用)
- ・酒 大さじ1

甘酢タレ	
水	大さじ2
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2

1人分490kcal

サツマイモの栄養

食物繊維が豊富に含まれ便秘
解消効果が期待出来ます。サツ
マイモは低GI食品(血糖値の上
昇を緩やかにする食材)です。
食事にもおやつにもぴったりの
食材です。

作 り 方

- ①坂出金時かんしょを乱切りにして、5分水にさらしてあく抜きする。
電子レンジで約5分加熱しておく。
- ②シイタケ、ピーマンをひと口サイズに切る。食べて菜はざく切りにする。
- ③オリーブ地鶏を一口サイズに切り、片栗粉をまぶしておく。
- ④フライパンに香川県産エキストラバージンオリーブオイルを入れて加熱し、
オリーブ地鶏を焼く。8割程度火が通れば、シイタケ、ピーマンを加え炒める。
- ⑤さらに坂出金時かんしょと酒を加え、さっと炒めて酒の水気を飛ばす。
- ⑥食べて菜を加え混ぜ合わせ、甘酢タレを絡める。

レシピ製作:野菜ソムリエプロ 池田奈央先生

