

かそく つく かんたん

家族で作ろう簡単クッキング②

だいにだん ひ つか つく
第二弾は、火を使わずに作ることができる「どんぶりメニュー」

しょうかい ほうちょう つか
を紹介します。包丁も使わず、ごはんにのせるだけの、「かんたん

こうほくく とくさんぶつ しゅやく
レシピ」です。港北区の特産物であるこまつなが主役です。

なま た ねつ よわ るい こうそ
生のこまつなを食べることで、熱に弱いビタミン類や酵素を

せっしゅ た たいせつ
摂取することができますよ。よくかんで食べることも大切です。

ザクザクたっぷりこまつな丼

のうりんすいさんしょう にんてい よこはまざいじゅう
 農林水産省から認定された横浜在住の
 「地産地消の仕事人」榎直樹さんのレシピを
 参考にさせていただきました。

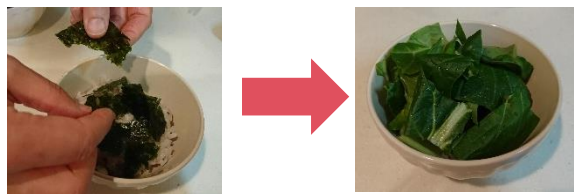
材料と分量(2人分)

- こまつな 1～2株
- ごはん 2杯
- トッピング 焼きのり・しらす干し・ごま・干しエビ・韓国のり・温泉卵など、いろいろ工夫できます(下の作り方では、しらすと韓国のりを使っています)。
- 味付け しょうゆ・ポン酢・めんつゆなど好みの調味料に、ごま油もしくはオリーブオイルをほんの少しかけると、全体の味がまとまり、風味もよくなります。

1 こまつなを洗い、食べやすい大きさに手でちぎる。



2 ごはんを器に入れ、韓国のりをちぎってごはんの上のせ、さらにこまつなをのせる。



3 しらす干しをのせ、調味料(ポン酢など)をかける。スプーンを使うとかけすぎ防止になります。



Done!



かんたん
 でしょ! ぜひつ
 くてみてね

