

内 容：農場産野菜を材料にした調理実習



はくさいの浅漬けを作るため、朝収穫したばかりの白菜（黄ごごろ85）を細かく切ります。色どりにニンジンを添えます



材料に浅漬けの素など混ぜてビニール袋に入れ揉みます。また赤飯蒸しあがり状態を確認します。



農場産ニンジンなど具だくさんのけんちん汁を大なべで作ります。1時間ほど煮込むとみそ風味、野菜の味がしみ込んだ汁が出来上がりました。



農場産サツマイモを材料にフライパンを使って「きんぴら」づくりです。醤油、砂糖など調味料を加えゴマ油でいためます。出来上がりに農場産ゴマを煎ってふります。

メニュー

さつまいものきんぴら(ごま和え)

にんじんのけんちん汁 (みそ味)

はくさいの浅漬け

お赤飯