

小松菜の味ひょうたんすきしゃぶ



材料 (3人前)

小松菜	3株
豚薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用)	300g
ネギ	1本
えのき	1/2袋
水	500ml
味ひょうたん	100ml
エコーブほめられ黒酢	50ml



- ① 小松菜は長さを2~3等分に切る。ネギは食べやすい長さに切り、細く縦切りにする。えのきは株元を切り落として、小房に分ける。
- ② 鍋に水と味ひょうたん、ほめられ黒酢を入れて火にかけ、小松菜の茎の部分、ネギ、えのきを入れて煮る。
- ③ 小松菜の葉と豚薄切り肉を広げて入れ、豚薄切り肉の色に火が通ったらいただく。

ポイント

そのままはもちろん、お好みでごまだれやたまごなどにつけてもおいしく召し上がれます。

エビと鶏肉の ミルクそみファ鍋



材料 (3~4人前)

エビ	8尾	発酵そみファ	大さじ3
鶏もも肉	200g	ピザ用チーズ	100g
じゃがいも	2個	オリーブオイル	大さじ3
にんじん	1/2本	粗びき胡椒	少々
しめじ	1袋		
水	200ml		
しょうゆ	50ml		
牛乳	300ml		



JAからのお年玉!

P14のクロスワードパズルにご応募いただいた方のなかから抽選で正解者7名様に、レシピで使用した「エコーブ塩こうじパウダー(だし入り)」などが入った**冬に食べたい農産物・加工品セット**をプレゼント! 応募方法などはP14をご確認ください。