

滋賀県産の  
野菜を使って

# 苦手なほうれん草をおいしく食べよう!

ほうれん草が苦手な理由に「アク」や「ニオイ」があります。下ごしらえの時にアク抜きをしたり、水にさらす、熱を加えるなどの工夫でそれらを軽減できます。



## ほうれん草と長いもの豚玉お好み焼き

不足時は茨城県ふるさとネットワーク産をお届けします。

多少の虫食い、葉先の枯れはご了承ください。



産直

179 毎週企画 滋賀県 滋賀有機ネットワーク・群馬県 野菜くらぶ

ほうれん草

1袋(150g前後)

丈が短い場合もありますが、量目優先でお届けします。

本体 **138**円  
(税込 149円)

《材 料》 (2人分)

179 産直 ほうれん草 …… 75g

174 産直 キャベツ …… 150g

246 産直 こめ育ちさくらたまご …… 2個

サラダ油 …… 大さじ1/2

954 産直 平牧三元

こめ育ち豚うす切(バラ) …… 60g

お好み焼き用ソース …… 大さじ2

削りかつお …… 適量

青のり …… 少々

マヨネーズ …… 大さじ1

A 226 長いも(すりおろす) …… 40g

小麦粉 …… 80g

水 …… 120ml

長いものモチモチ感とキャベツのシャキシャキ感が食欲をそそるお好み焼き。生地に隠されたほうれん草の独特の苦味や香りを感じることなくいただけます。



### 《作り方》

- ほうれん草は熱湯でさっとゆでて粗みじんに(または細かく)切る。キャベツも粗みじんに切る。
- Aに①と卵を割り入れてよく混ぜる。
- ホットプレートに油を熱し、②を2等分して丸く広げる。豚肉をのせ、両面を焼く。豚肉が上になるように返してソースを塗り、削りかつおと青のりをふりかける。最後にお好みでマヨネーズを塗る。

