

さかろんのしっぽ すいおう 食べてみてほしいの



♡すいおうには、ポリフェノールやルテイン・ビタミン類・ミネラル類が豊富に含まれています♡
♡クセがなくて食べやすい夏の野菜です(7月から9月ごろに収穫できます)♡



すいおうのチーズサンド



すいおうのシフォンケーキ

生でも
おいしく
食べられます

※生食の場合は、流水でよく洗ってからお召し上がりください。



すいおうの肉まき

粉末は
お菓子に
入れても
おしです



すいおうまんじゅう

すいおう炒飯

<材料> (2人分)
すいおう：100g
卵：1個
ハム：40g
しょうが：少々
ねぎ：2cm
白米飯：200g
塩・こしょう：少々
サラダ油：大さじ1
醤油：小さじ1/2



<作り方>

- 1 塩少々を入れた卵を炒めて皿に出しておく。
- 2 ハムは一口大に、しょうが、ねぎは粗いみじん切りにする。
- 3 すいおうの葉は粗いみじん切りにする。
- 4 熱した鍋にサラダ油を入れ、2を入れて炒め、少ししたら1・3を入れて炒める。白米飯を入れて、塩、こしょうで味を調え、最後に醤油を入れる。

すいおうのきゃらぶき風

<材料>
すいおうの茎 200g
めんつゆ(濃縮タイプ)
適量

<作り方>

- 1 すいおうの茎はよく洗い、5~6cmの長さに切り、水分をよく切って鍋に入れる。
- 2 1にめんつゆをひたひたに加え、沸騰後30分くらい煮る。
- 3 火を止め、2~3時間鍋に入れたまま冷まし、味を含ませる。
- 4 再度火にかけ、沸騰後30分くらい煮て仕上げる。

※ 惣菜として食べられる味付けになっています。
※ お早めにお召し上がりください。

すいおうのきんぴら風

<材料>
すいおう：100g
サラダ油：小さじ1
砂糖：小さじ1
醤油：大さじ1
日本酒：大さじ1
唐辛子：適量
白ごま：適量



<作り方>

- 1 すいおうの葉は粗く刻み、茎は長さ1cmに切り、鍋にサラダ油を熱し炒める。
- 2 しんなりしたら、日本酒を加えてさらに炒める。
- 3 砂糖と醤油で味をつけ、唐辛子のせん切りを加えて仕上げる。
- 4 皿に盛り付けて好みて白ごまをふる。

すいおうのグリーンスムージー

<材料> (1杯分)
すいおう：40g
バナナ：1本
(約100g)
レモン汁：少々
水：150cc



<作り方>

- 1 すいおうは適当な大きさに切る。(太い茎は取り除く)
- 2 バナナは皮をむき、適当な大きさに切る。
- 3 ミキサーに1・2・レモン汁・水を入れて、約1分混ぜ合わせてから、グラスに注ぐ。

※ すいおうは、流水でよく洗ってからお使いください。
※ 作り置きは避けてください。