

長野県短期大学の学生が考案した 長野県伝統野菜を使用したメニュー “村山早生ごぼうとブロッコリーと まいたけのピリ辛和え”

～材料～

村山早生ごぼう	1/2 本 (100g)
ブロッコリー	1/2 株 (150g)
まいたけ	1/2 パック (100g)
☆すりごま	8 g
☆醤油	30 g
☆ごま油	10 g
☆豆板醤	5 g
☆しょうが汁	少々
☆砂糖	2 g
☆酢	2 g
☆芝麻醬	25 g

～作り方～

- (1) 鍋に湯を沸かし、小房に分けたブロッコリーをゆでる。
ごぼうは薄切りにして、ブロッコリーの後にゆでる
- (2) まいたけは食べやすい大きさにさく。
グリルの網の上にアルミホイルを敷きまいたけを並べ
強火で5～6分返しながら焼く
(両面グリルの場合は3～4分)。
- (3) ボウルに☆印の調味料を合わせ、(1)(2)をさっくりとあえる。

ホテルでアレンジしています。



長野県短期大学の学生が考案した 長野県伝統野菜を使用したメニュー “松代一本ねぎでねぎみそ”

～材料～

ねぎ	210 g
みそ	50 g
砂糖	9 g
みりん	30 g
しょうゆ	9 g
酒	30 g
ごま油	少々

～作り方～

1. ねぎを小口切りにする。調味料はすべて合わせる。
2. フライパンにごま油を入れ、強火でねぎを炒める。
3. ねぎがしんなりしてきたら調味料を加え、水分をとばしながら炒める。

ホテルでアレンジしています。

