

農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

121

学生さん



えごま油には、必須脂肪酸「α-リノレン酸」がたくさん含まれていて、悪玉コレステロールを減らし、血液をサラサラにします。えごま油は熱に弱いので、最後にお肉にかけました。

尚絅大学生生活科学部 4年
ひろはら
廣原 ころろさん

えごま油香る 彩り野菜の豚肉巻き

【材 料】(2人分)

〈1人分 351kcal 塩分1.2g〉

ピーマン …………… 2個
きゅうり …… 2分の1本
にんじん …… 3分の1本
豚薄切り肉 …… 200g
塩・こしょう …… 少々
サラダ油 …… 少々
えごま油 …… 小さじ3
白ごま …… 小さじ1

【タレ】

しょうゆ …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
おろしにんにく …… 少々



← 過去のレシピはこちらから



【作り方】

- 1 ピーマン、きゅうり、にんじんを細切りにする。
- 2 豚薄切り肉を広げ、①をのせて巻き、軽く塩・こしょうを振る。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、②の巻き終わりを下にして中火で焼く。
- 4 全体に焼き色がついたら、タレの材料を加える。
- 5 タレを絡めながら加熱し、水分が少なくなったら火を止める。
- 6 器に盛り付け、仕上げにえごま油を回しかけて白ごまを振り、完成。

Perilla oil



私の育てたえごまは、化学肥料・化学合成農薬不使用という安心・安全な環境で栽培されています。その実から搾った油には、体に良い「α-リノレン酸」が含まれており、健康づくりをサポートします。その油は「きくちのえごま油」としてさんふれあで販売しているので、ぜひご賞味ください。

農家さん



えごま農家 よしかわ なおみ
吉川 尚美さん(川久保)



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、回答をお願いします。(尚絅大学生生活科学部)