

＼野菜を美味しく食べよう／

農家さん直伝レシピ



料理名	クリスピーれんこんピザ
材料 (3～4人分)	サラダ油 大さじ1 れんこん 200g (2～3mmにスライスしたもの) ベーコン 4枚 ミニトマト 4個 ピーマン 大1個 ピザ用チーズ 80g タバスコ
作り方	①フライパンに油を引き、れんこんをへうで押さえながら両面をカリッと焼く。 ②①のれんこんを底面全体に広げ、ベーコン・ミニトマト・ピーマン・チーズをのせて蓋をする。 ③チーズが溶けてきたら蓋を取り、水分を飛ばして、れんこんの底がカリっとしたら完成。 ④お好みでタバスコを振っていただきます。
ポイント	・れんこんの皮にはポリフェノールが豊富なので皮は剥かない！ ・ピザ生地代わりにれんこんを使うのでお手軽でヘルシー♪



料理名	ネギのマリネ
材料	長ネギ レーズン 赤トウガラシ 白ワイン 塩・粒コショウ(黒) レモン汁 サラダ油
作り方	①長ネギを5～6cmに切る。 ②レーズン、赤トウガラシ、白ワイン、塩、粒コショウを加え、火にかける。 ③沸騰したら①を加え、落とし蓋をして弱火で15分～20分煮る。 ④レモン汁とサラダ油を加え、火を止める。 ⑤冷ましてから器に盛って完成。
ポイント	・長ネギの甘みを引き出すメニューでワインに合います♪ ・冷蔵庫で2～3日保存できます。

