



# 『もぐもぐ大作戦』

～福井市PTA連合会 食育事業～

ふくいの食育リーダー  
野菜ソムリエプロ 福岡繭香

## ほうれんそうとかぶのリゾット



### 【作り方】

①ほうれんそうは固めに塩ゆでし、水にさらした後、水気を切り、細かめに切る。

(※茎20秒→葉も入れて全体30秒ゆでる)

②鍋にAを入れて沸騰させる。

③フライパンにオリーブオイル、みじん切りのベーコン、たまねぎ、にんにくを弱火で炒める。(たまねぎが半透明になりよい香りが出るまで)

④米を洗わずに加え、中火で油が回るまでさっと炒め、塩をひとつまみ加える。

⑤1cm角に切ったかぶを加えて、さっと炒め、白ワインを加え沸騰させる。

⑥Aのスープを米がかぶる位加えてしばらく煮る。水分がなくなったら、また米がかぶる位加え煮込む。これを3回繰り返してふたをして10分～15分間好みの固さまで煮る。(目標はアルデンテ)

※混ぜすぎると粘りが出るので何度も混ぜないよう気を付ける。

⑧火を止めて、生クリームとパルメザンチーズ、①のほうれんそうを加え混ぜ、出来上がり！

⑨きゃろふく(人参)は薄切りにし、熱湯+塩少々でさっとゆで、すきな型で型ぬきしトッピングする。

※ゆでたまごの作り方

①鍋に水と卵と塩を入れ、強火にかける。沸騰するまで、はしでグルグル混ぜると黄身が真ん中にくる。

②沸騰したら中火～弱火にし、8分～9分ゆでる。冷水にしばらくつけてから皮をむく。



## いちごとかぶのマリネ



### 【作り方】

①調味料Bはボウルの中で合わせておく。

(レモン+酢：オイル＝1：1)

②かぶは皮をむき、2mmの厚さのちょう切りにし、塩もみする。

③いちごは洗って水気をふいてからヘタをとり、たべやすい大きさに切る。

④塩もみしたかぶの水気をしぼり、①のボウルの中で、全ての材料を和える。

### 【材料】

約3～4人分

・かぶ	1個
・塩	ひとつまみ
・いちご	12粒
・レモン果汁	小さじ1
・りんご酢	小さじ2
・オリーブオイル	大さじ1
・はちみつ	小さじ2
・塩	少々

協力 ふくいを食べよう！地産地消連絡会

