

旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です。

プチトマトと ブロッコリー、 あさりのサツと煮

プチトマトの甘みとあさりの旨みが
抜群のおいしさ。
パスタに絡めても。



材料 (2人分) 1人分222kcal

- あさり 200g
- プチトマト 10個
- ブロッコリー 1/2個
- にんにく 1かけ
- オリーブオイル 大さじ2
- 白ワイン 100cc

作り方

- ① あさは塩抜きをして殻をこすりあわせて洗っておく。
- ② ブロッコリーは小房に分け、プチトマトはヘタを取り半分に切っておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくのスライスを入れて熱し、香りがでたらプチトマトと入れて炒める。
- ④ トマトがしんなりしたら、白ワイン、あさり、ブロッコリーを加えてフライパンのフタをする。
- ⑤ あさりの口が全部開いたら、できあがり。

千葉県産旬の恵みを上手に使うって楽しくヘルシーな毎日!!

出典：千葉県農林水産部 生産販売振興課発行「千葉の男レシピ」
ウェブサイト「教えてちばの恵み」では“ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/>

ご存じですか?
ちばの農林水産物のこと

千葉県は全国でも有数の農林水産物王国です!
ちばの農林水産物ランキング!

👑 1位

野菜	だいこん、ほうれんそう、えだまめ、かぶ、さやいんげん、しゅんぎく、なばな、パセリ、落花生
果実	日本なし
水産物	かたくちいわし、いせえび、すずき類

👑 2位

野菜	ねぎ、にんじん、すいか、とうもろこし、ししとう、そらまめ
果実	びわ
畜産	鶏卵
花き	洋らん(切花)、街路樹苗木
水産物	このしろ

👑 3位

野菜	さつまいも、キャベツ、さといも、やまのいも、みつば
畜産	豚
花き	パンジー(花き苗)、ガーベラ、切り葉
水産物	あわび類、まいわし、あさり類

「平成25年漁業・養殖業生産統計年報」より

出典：教えてちばの恵み「ちばの農林水産物ランキング」

<http://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/norin/juni.html#one>