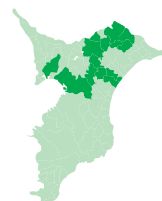




にんじんの主な産地

富里市・八街市・船橋市・山武市・
成田市・香取市・千葉市



にんじんと鮭の みそマヨオイル焼き

みそとマヨネーズのソースが野菜と鮭をまとめます。
ホイルで包んで焼くだけ簡単！



材 料 (2人分)

にんじん	1/4 本
玉ねぎ	1/2 個
ピーマン	1/2 個
鮭	2 切れ
合わせみそ	大さじ 2
マヨネーズ	大さじ 2

つくり方



- ① にんじん、玉ねぎ、ピーマンは千切りにする。
- ② 合わせみそとマヨネーズを混ぜ合わせ、鮭にまんべんなく塗る。
- ③ アルミホイルに①を敷き②のをのせ、さらに①のをのせる。
- ④ アルミホイルを閉じて、200℃のオーブンで12分焼く。

おいしいにんじんの選び方

- ・ 肩の部分が緑色になっていないもの
- ・ 茎の切り口周辺が黒くなっていないもの
- ・ 尻部がしなびていないもの

※ 千葉県産にんじんは、5月下旬から6月・12月が旬です。

保存方法

ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存します。

蒸れていたたり、にんじんの表皮が湿っていたらふき取っておきます。

千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を

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/index.html>

ちばの食材

検索