

のらぼう菜で簡単クッキング

のらぼう菜のスパゲティ

- <材料(2人分)>
- スパゲティ(乾)160g
- のらぼう菜200g ○ベーコン2枚
- 生しいたけ2個 ○しめじ1パック
- オリーブ油大さじ2
- 小麦粉大さじ11/2
- 牛乳2/3カップ ○水大さじ4
- コンソメ(顆粒)小さじ1
- 塩・こしょう少々
- <作り方>

- ①のらぼう菜は4cmの長さに、ベーコンは1cm幅、しいたけは千切りにする。しめじは小房に分ける。
- ②スパゲティは、たっぷりの湯と多めの塩でゆでる。ゆで上がる1〜2分前にのらぼう菜を茎、葉の順に加える。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコン・しいたけ・しめじを炒める。火が通ったら、小麦粉をふり入れ、弱火で2分ほど炒める。
- ④③に牛乳と水とコンソメを加え、とろみがついたら塩・こしょうで味を整え、ゆで上がったスパゲティとのらぼう菜を加え、からめる。
- ⑤器に盛り、好みで粉チーズをふる。



◆1人分の栄養価
エネルギー 612kcal
たんぱく質 22.2g 脂質 25.1g
カルシウム 260mg 塩分 2.5g



加藤さんちの

のらぼう菜

【のらぼう菜】
ビタミンA・Cのほか、
カルシウム・鉄分・食物
繊維を含む栄養価の
高い野菜。幅広い調理
法に利用できる。

アブラナ科の野菜、のらぼう菜。この野菜を栽培しているのは、町内では加藤ケイ子さん(給部)だけ。のらぼう菜は、菜の花に似ていますが、苦味がなく、甘味があるのが特徴です。数年前「冬から春にかけて栽培できる野菜を」と探していたときに出会ったのが、のらぼう菜。名前もユニークで、食べても美味しい。「人とは違ったものを栽培したい」と考えていた加藤さんには、最適の野菜だったとのこと。

この野菜は、道の駅が直売所のほか、学校給食にも納入されており、子どもたちは味噌汁や炒め物、おひたしなどで食べています。「味にクセがないので子どもたちも食べやすいんじゃないかな。最近は直売所でも、皆さんに買っていただけのようになって、この野菜の美味しさが知られてきたみたい」と、加藤さんは話します。

ユニークな名前の、のらぼう菜。どんな味なのか気になりませんか？



きりとり

32139001

芳賀町祖母井1020

芳賀町企画課広報広聴係

行先



差出有効期限
平成21年8月31日まで



(山折り)

わたしは3歳

3歳のおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで。メールでの応募もお待ちしています(携帯電話不可)。

☐kouhou@town.haga.tochigi.jp 4月号は3/16締切



まなか
森山 愛加ちゃん
正義さん☆育子さん
(祖母井)

お姉ちゃんが大好きでまねばかり。利かん坊で姉妹ゲンカも度々ですが、いつもニコニコ笑顔のまなちゃんです。



りんのすけ
埴 綸ノ亮ちゃん
貴夫さん☆由美子さん
(祖母井)

1月には弟も生まれお兄ちゃんに!!! いつの間にか心も体も大きくなったね。これからはいっぱい笑ったり、泣いたり元気一杯のりんくんいてね。



あやか
川北 彩佳ちゃん
暁宏さん☆雪江さん
(祖母井)

幼稚園に行くのをとても楽しみにしています。お友達たくさん出来るといいね!



ひろか
綱川 光華ちゃん
勝也さん☆優子さん
(八ツ木)

歌と踊りが大好き。料理や掃除のお手伝いなど、好奇心旺盛な光華です。早く光華の手料理が食べたいなあ♡

(山折り)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名	年齢
住所	
電話番号	
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます