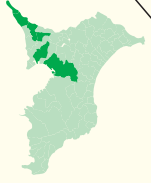




ほうれんそうを冷凍保存する場合は、ゆでる→水気をしぼって小口に分ける→ラップで包んで冷凍庫へ



ほうれんそうの主な産地
野田市、柏市
船橋市、千葉市



ほうれんそうのナムル

お酒のおつまみとしても喜ばれる料理です。

材料(4人分)

ほうれんそう	300g
いりごま(白)	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
ねぎ	40g
ごま油	小さじ2
とうがらし粉	小さじ1/4
こしょう	少々

つくり方

- ① ほうれんそうは、よく洗ってたっぷりの熱湯でさっとゆでる。
- ② 冷水にとり、かたくしぼって3cmの長さに切る。
- ③ ねぎは、みじん切りに切る。
- ④ ボウルにAを入れ、混ぜる。
- ⑤ 最後にほうれんそうを加え、こしょうを少々加えて混ぜ合わせる。

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。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>



教えてちばの恵み

検索

ドク太&ナーピーのまちがい探し

オリジナルグッズは
メモ帳 & クリアファイル

正解者の中から抽選で5名様に
ドク太&ナーピーのグッズをプレゼント!

5つのちがいを
見つけてピッ!



左右の絵で違っている箇所が5箇所あります。左下のブロックに当てはめ、記号でお答えください。



A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L

84号 テーマ採用・まちがい探し当選者

千葉市 まりんcat様 / 富津市 H.T様 / 香取市 エナピー様 /
八千代市 YT様 / 習志野市 ヴイトン様 / 千葉市 よし子ちゃん様 /
香取市 J.H様 / 柏市 Y.N様 おめでとうございます!



ご応募
ありがとうございました

前号の答え C・E・G・H・J