

# 「日野菜キッチンレシピ」にはこんな工夫がいっぱい！

## 日野菜ポイント①

旬の野菜をおいしく使おう！

レシピは春夏秋冬に分かれています。その季節に一番美味しくて安い野菜をメインに、手に入りやすい材料で作ることができます。



## 日野菜ポイント②

子育て中だから時短！

朝から晩まで子育てに追われているママたちのために、調理の時間は短く、手軽な方法を取り入れています。電子レンジを活用してもう一品のおかずを追加したり、ひとつずつ成型しなくても一度にできる、本格的な味のロールシュウマイなどのアイデアがまっています。

## 日野菜ポイント③

50度洗いで素材が新鮮に美味しく！

料理の素材はできるだけ50度のお湯で洗うようにしています。50度のお湯で洗うことによって素材の表面の細胞に水分がとりこまれ、鮮度が回復し、味や食感が良くなります。野菜だけでなく、肉、魚も50℃洗いを実践しています。

## 日野菜ポイント④

野菜は皮まで使い切ろう！

野菜の皮や切り落とした大根の葉っぱには栄養が詰まっています。調理の合間にその皮や葉っぱを使ってきんぴらを作ります。意外に好評だったのはじゃがいもの皮やピーマンのきんぴら。具材の組み合わせも楽しめます。

春夏秋冬のレシピが  
あって助かりま〜す



## 日野菜ママのつぶやきを参考にしてください

各レシピには日野菜ママたちの一言コメントをのせました。実際に作ってみた感想、子どもに食べさせてみた様子を参考にしてみてください。

季節のいろんな野菜が  
食べられたよね！

