



お野菜ガイド

安心・安全でおいしいまじめな野菜です。
無農薬・無化学肥料で育まれた旬の野菜は、
地球環境を考慮した生産者の汗の結晶です！

生活協同組合 熊本いのちと土を考える会

リーフレタスの肉みそ包み

「材料」レタス(サニーやリーフでも可)

鶏ミンチ みそ みりん 豆板醤

- ① 熱した鍋にごま油を入れて鶏ミンチを炒め、みそ、みりん、豆板醤で味付けする
 - ② 洗って水けを切ったレタスで、①の肉みそを包んで食べる
- ※ 肉みそを入れた炒飯を作って、レタスで包んで食べるのもよい。

レタスの外葉と花かつおの炒めもの

「材料」レタスの外葉 花かつお 油 醤油

- ① レタスの外葉をよく洗い、適当な大きさにちぎる
- ② フライパンを熱して油を入れ、①を入れて強火で炒め、火が通ったら花かつおを入れて炒める
- ③ 最後に醤油をサッと入れる

リーフレタスのカレー炒め

「材料」・リーフレタス ・油 ・カレー粉 ・塩

- ① リーフレタスをざく切りにする
 - ② フライパンに油をひいて、強火で①を炒め、カレー粉を入れ塩で味を整える
- ※ レタスは火を通して使うと量が減ってたくさん食べられる。炒める時は強火でさつと炒めるのがコツ。

京都使い捨て時代を考える会/安全農産供給センター「新版 野菜はともだち」より

「青菜と生野菜のサラダ」

意外と合う
新鮮サラダコンビネーション

「材料」青菜、人参、大根、レタス・各適量 梅酢ドレッシング(梅酢1:ごま油2)

- ① 青菜をゆでて2.5cmの長さに切る
- ② 人参を扇切りに、大根を半分の薄いイチョウ切りにし、レタスは手でちぎる
- ③ ①と②の野菜をすべて混ぜて、梅酢ドレッシングの材料を順に混ぜたものであえる

京都使い捨て時代を考える会/安全農産供給センター
「新版 野菜はともだち」より

「次週のお野菜ケース予定」

普通ケース

大根?	じゃが芋(北)
かぶ	レタス類
深ネギ	ブロッコリー
葉野菜3~5種	スティック*ロッコリ
ひとつもじ	他

小ケース

大根?	じゃが芋(北)
かぶ	レタス類
深ネギ	ブロッコリー
葉野菜3~5種	スティック*ロッコリ
ひとつもじ	他

ミニケース

大根?	じゃが芋(北)
かぶ	深ネギ
ブロッコリー	葉野菜2~3種
スティック*ロッコリ	他

ここに紹介している「お野菜ケース予定」は、あくまで予定です。畑の状況次第では大幅に変更となることもありますので、ご了承ください。