

# 前田農園さんの茄子を使って

## エッグplantサンド

材料  
 ・ナス 1/2本  
 ・ミニトマト 4コ  
 ・卵 1コ

作り方  
 ①茄子とミニトマトを適当な大きさにカット！  
 フライパンで炒め、しんなりしたらパジルをいれて溶けかけでとじます。  
 ②からしバターをぬった食パンに①をのせ、ケチャップとクイージーソルトをかけ半分に切ったらできあがり～！！

つけあわせ  
 ・ピーマン 4コ  
 ・ツナ缶 1/2

作り方  
 ・ピーマンとツナを炒めて油と醤油で味付けしてゴマをふりかけたらできあがり！



## 今月の生産者紹介

# 前田農園さん

7月から青山店に新鮮な野菜を届けてくれています！おいしく愛情たっぷりの野菜は朝早くに収穫し、太子のはらばらさんも使用。セマダストアの為に週何回か納品してくれています。特にナスは5本で150円!! すぐうり切れちゃうので見かけた時はぜひお買い求め下さい!!



# 地場野菜新聞

平成29年8月号



## 8月の地場野菜

### イベント & 試食販売



網干店	開発さん 網干XON試食会	8/10(木) 10:00~12:00
書写店	池上さん 淡路玉葱試食会	8/24(木) 10:00~12:00
花田店	開発さん 網干XON試食会	8/26(土) 10:00~12:00
辻井店	池上さん 淡路玉葱詰め放題	8/31(木) 10:00~12:00
青山店	さわやか部屋さん アモロバター試食	8/31(木) 10:30~11:30

## おすすめレシピ

# レンジで簡単★麻婆しめじ

暑い夏にうれしいレンジで完成。ヒルナンデス「ハルシー&ポルミー」の一品です。お好みの麺にのせてどうぞ。



## 材料

- ・しめじ 1株
  - ・片栗粉 小さじ1
  - ・豚ひき肉 100g
  - ・お好みの麺 適量
- ★
- 味噌 大さじ1
  - 醤油 小さじ1
  - 砂糖 小さじ1/2
  - 豆板醤 少々
  - にんにく 各
  - 生姜 みじん切 小さじ1

## 作り方

- ① ビニール袋に豚ひき肉と★の調味料をいれ、よくもみ混ぜる。
  - ② 耐熱容器に(まづ)しめじを入れ、片栗粉をまぶし①を広げてのせます。
  - ③ ラップをふんわりかけ、レンジで4分30秒加熱し、お好みの麺にのせて完成～！
- ※ 中華めん(裏表示どおりに加熱し、鶏ガラスープの素をひとつまみまぜます。素麺はめんつゆを切らずにおいしいです)

地場チーフ 難波のおすすめ店



ごはんとお菓子 定休日 月曜 第1・3日曜日  
**Oeufs** 姫路神綱区垣内南町1512  
 079-290-9088

# 7/2に Oeufs とは リニューアルオープン!!

この度からご主人様がランチを女将始めました～!!  
 ←こちらがOeufsのランチメニュー!  
 メイン、炊き込みごはんは日替わりです!

ランチタイム → 11:30~14時  
 カフェ → 14時~18時  
 その他、手作りの焼き菓子も大人気!!



カキ氷ももうすぐ始まります



生産者大募集!! 詳細は難波まで TEL → 070-5348-6603