

黒にんにくオンザクラッカー



〈材料〉

クラッカー……………4枚
 ピーマン……………1個
 サラミ……………輪切り8枚
 チーズ……………適量
 黒にんにく……………1片

〈作り方〉

- ①ピーマンは細切りにし、黒にんにくは薄く輪切りにする。
- ②クラッカーの上にサラミ、ピーマン、チーズ、黒にんにくをのせオーブンで焼き目がつくまで(約3分)焼く。

第52回小野町敬老会で、敬老者の皆さんに町の6次化商品の黒にんにくが配布されました。

にんにくは食材としてだけではなく、疲労回復や体力増強に効果があり、健康食品(サプリメント)としても世界中で根強い人気があります。

黒にんにくは熟成されることによって成分が変化しますが、食べ方や調理も工夫できます。栄養教室などで紹介している料理を紹介します。

豚肉と野菜のロール揚げ



〈材料〉(1人2本4人分)

豚もも肉……………220g	卵……………40g
にんじん……………40g	パン粉……………16g
さつまいも……………120g	揚げ油……………適量
プロセスチーズ……………60g	酒……………適量
黒にんにく(ペースト状)	(付け合わせ)
小麦粉……………16g(大さじ2)	キャベツの千切り…300g

〈作り方〉

- ①にんじんとさつまいもは細く切り、茹でる。
- ②黒にんにくをスプーンでつぶし、酒でのばしておく。
- ③広げた豚肉に②の黒にんにくを適量塗り、プロセスチーズ、にんじんを巻いていく。さつまいもも同様に巻いていく。
※にんじんとプロセスチーズ、さつまいもとプロセスチーズで別々に巻く。

※黒にんにくのペーストは豚肉の全体に薄く塗る。

- ④2本とも巻き終わったら、小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつける。
- ⑤180℃に熱した油に入れ、揚げる。
- ⑥揚げたら、斜めに切り千切りキャベツと一緒に盛り付ける。



03 ふあせるたむら

田村市船引町東部台3-25
 ☎ 0247-82-4800
 FAX 0247-82-1100
 営業時間 9:30~18:30
 定休日 第1水曜日



02 おのげんき

大字飯豊字坂東内16-2
 ☎ 0247-72-5511
 FAX 0247-72-5511
 営業時間 9:00~18:00
 定休日 なし



01 エプロン館

大字小野新町字荒町36-1
 ☎ 0247-72-2001
 FAX 0247-72-5251
 営業時間 9:00~18:00
 定休日 土・日・祝



1袋
 540円
 (税込)

小野町の
黒にんにくは
ココで買えます!