

# 北海道のど真ん中で、わたしたちが作りました!

すずき まさよし  
鈴木 正良さん



グリーン  
フラッシュ  
**にんじん**

鮮やかなオレンジ色はβカロテン!  
βカロテンには肌の老化を防ぐ効果が。

コス  
産直  
**ピーマン**

肉厚なのに柔らか。  
生でいけます。



かきはら ひろし  
柿原 広志さん

はやし けんいち  
林 健一さん

コス  
産直  
**とうもろこし**

糖分が豊富。胚芽にもビタミン、  
ミネラルがバランスよく含  
まれています。



コス  
産直  
**玉ねぎ**

辛みが少ないのでサラダ  
がおすすめ!



さなき まさし  
佐々木 雅志さん

**期間限定!**  
富良野まるごと  
ボックス

(おうちCO-OP  
8月4週、9月2週で  
取り扱い予定)

※野菜の写真はイメージです。



SC-008という品種をずっとメインで作っ  
ています。  
色つや、甘みと酸味のバランスの良さから、  
「ミニトマトの宝石」と呼ばれているんです  
よ。ぜひ味わってくださいね。

グリーン  
フラッシュ  
**ミニトマト**



やまもと かずひろ  
山本 和弘さん



## ミニトマトの豚肉巻き

(2人分)

- ミニトマト……………12コ
- 豚バラうすぎり……………6枚
- サラダ菜(またはレタス)……………2枚
- レモン……………1/4コ
- 塩・こしょう・小麦粉……………各少々

- ① ミニトマトはヘタを取り除く。豚バラうすぎりは半分に切り、塩・こしょう・小麦粉をふる。レモンはくし型に切る。
- ② ミニトマトに豚バラうすぎりを巻いて、竹串に3コずつ刺す。
- ③ フライパンまたは焼き網で返しながらこんがり焼く。
- ④ 器にサラダ菜を敷き、③のをせてレモンを添える。



## ピーマンとじゃこのいため物

(2人分)

- ピーマン……………5コ
- ちりめんじゃこ……………30g
- ショウガ……………1片
- ごま油……………小さじ2
- しょうゆ……………大さじ1/2
- A酒・みりん……………各大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 粉山椒……………適量

- ① ピーマンは半分に切り、種を取り除いて太めのせん切りにする。
- ② ショウガはすりおろし、ちりめんじゃこは熱湯をまわしかけておく。
- ③ 鍋にごま油を熱し、水気を切ったちりめんじゃこ・ピーマン・ショウガを入れていためる。
- ④ ピーマンがしんなりしてきたら、囚を入れる。
- ⑤ 鍋のふたをして、弱火で3~4分煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、好みで粉山椒をふる。