

Information

ちばは食材の宝庫！

もっと詳しく
知りたい人は
こちらにアクセス！

Check!



ちばのおいしさ、つまってます！

教えて ちばの恵み



WEBサイト「教えて ちばの恵み」は食材の宝庫・千葉県の情報をわかりやすく、詳しく紹介しています。毎日の料理が楽しくなるレシピ集をはじめ、旬の食を味わえるイベントも充実。ちばのおいしさは、ここから見つかります。

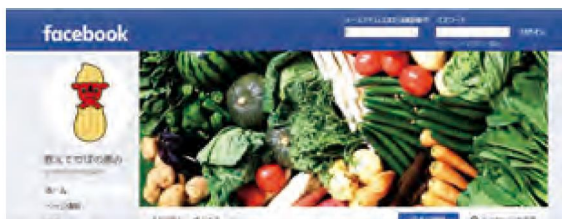
教えて ちばの恵み

検索



公式
Facebookも
チェック

千葉県の旬の農林水産物にかかわる販売・PRイベントや、販売店、ホテル、レストラン、レシピ、産地の紹介などをリアルタイムで発信中！



おうちで作ろう！



モッツアレラチーズの白とアボカドの緑、ミニトマトの赤がカラフルな一品。わさび醤油にほんのり柑橘の香りがさわやかな、フレッシュサラダです。ぜひお試しあれ！

材料

4人分(調理時間:約10分)

- ・モッツアレラチーズ 約1/2個
- ・アボカド 1個
- ・ミニトマト 5~6個
- ・レモン汁 少々
- ・しょうゆ 小さじ1強
- ・ポン酢しょうゆ 小さじ1/2
- ・わさび 少々

作り方

- ①モッツアレラチーズ、アボカドは1cm角程度に、ミニトマトは4等分のくし形切りにする。アボカドは切ったらすぐにレモン汁であえる。
- ②しょうゆ、ポン酢しょうゆ、わさびをよく混ぜる。
- ③ボウルに①と②を入れてやさしく混ぜ合わせ、器に盛る。

モッツアレラとアボカドと
ミニトマトのフレッシュ和風サラダ

レシピ作成: ちばの野菜伝道師協力隊
野菜ソムリエプロ 安西理栄