

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

**採れたて野菜の
かんたん！レシピ**

ぬるっば®のお浸し

スタンダードなおひたし。
独特なぬめりのある食感は病み付きになります！

【作り方】

- ①適量の葉を摘み取り、2～3分湯がいて水でしめる。
- ②お好みでかつお節やしょう油・ポン酢で食べる。

スタミナスープ

スタミナたっぷり！野菜嫌いのお子様もにっこの美味しさです。

ぬるっばの葉…20枚	ニンニク …1片
トウガラシ …1個	水 …550cc
スープの素 …1個(小さじ1)	オリーブ油…適量
	塩コショウ…少々

【作り方】

- ①ぬるっばをみじん切りにし、包丁でたたく。
ニンニクはすりおろす。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、ニンニク(お好みでトウガラシを加えてもよい)を炒める。香りが出たら火を止め、刻んだぬるっばを入れる。
- ③水を入れて火を点け、温まってきたらスープの素を加える。灰汁が出たら取り除く。
- ④塩コショウで味を調えたら出来上がり。

※この他にも、天ぷらにすると外はカリッと、中はトロッと絶妙な食感。ナメコとぬるっばのネバネバ味噌汁もおすすめ！

3-3

カネコ種苗株式会社

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

**採れたて野菜の
かんたん！レシピ**

ぬるっば®のお浸し

スタンダードなおひたし。
独特なぬめりのある食感は病み付きになります！

【作り方】

- ①適量の葉を摘み取り、2～3分湯がいて水でしめる。
- ②お好みでかつお節やしょう油・ポン酢で食べる。

スタミナスープ

スタミナたっぷり！野菜嫌いのお子様もにっこの美味しさです。

ぬるっばの葉…20枚	ニンニク …1片
トウガラシ …1個	水 …550cc
スープの素 …1個(小さじ1)	オリーブ油…適量
	塩コショウ…少々

【作り方】

- ①ぬるっばをみじん切りにし、包丁でたたく。
ニンニクはすりおろす。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、ニンニク(お好みでトウガラシを加えてもよい)を炒める。香りが出たら火を止め、刻んだぬるっばを入れる。
- ③水を入れて火を点け、温まってきたらスープの素を加える。灰汁が出たら取り除く。
- ④塩コショウで味を調えたら出来上がり。

※この他にも、天ぷらにすると外はカリッと、中はトロッと絶妙な食感。ナメコとぬるっばのネバネバ味噌汁もおすすめ！

3-3

カネコ種苗株式会社

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

**採れたて野菜の
かんたん！レシピ**

ぬるっば®のお浸し

スタンダードなおひたし。
独特なぬめりのある食感は病み付きになります！

【作り方】

- ①適量の葉を摘み取り、2～3分湯がいて水でしめる。
- ②お好みでかつお節やしょう油・ポン酢で食べる。

スタミナスープ

スタミナたっぷり！野菜嫌いのお子様もにっこの美味しさです。

ぬるっばの葉…20枚	ニンニク …1片
トウガラシ …1個	水 …550cc
スープの素 …1個(小さじ1)	オリーブ油…適量
	塩コショウ…少々

【作り方】

- ①ぬるっばをみじん切りにし、包丁でたたく。
ニンニクはすりおろす。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、ニンニク(お好みでトウガラシを加えてもよい)を炒める。香りが出たら火を止め、刻んだぬるっばを入れる。
- ③水を入れて火を点け、温まってきたらスープの素を加える。灰汁が出たら取り除く。
- ④塩コショウで味を調えたら出来上がり。

※この他にも、天ぷらにすると外はカリッと、中はトロッと絶妙な食感。ナメコとぬるっばのネバネバ味噌汁もおすすめ！

3-3

カネコ種苗株式会社

本紙はご自由にお持ち帰り下さい

**採れたて野菜の
かんたん！レシピ**

ぬるっば®のお浸し

スタンダードなおひたし。
独特なぬめりのある食感は病み付きになります！

【作り方】

- ①適量の葉を摘み取り、2～3分湯がいて水でしめる。
- ②お好みでかつお節やしょう油・ポン酢で食べる。

スタミナスープ

スタミナたっぷり！野菜嫌いのお子様もにっこの美味しさです。

ぬるっばの葉…20枚	ニンニク …1片
トウガラシ …1個	水 …550cc
スープの素 …1個(小さじ1)	オリーブ油…適量
	塩コショウ…少々

【作り方】

- ①ぬるっばをみじん切りにし、包丁でたたく。
ニンニクはすりおろす。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、ニンニク(お好みでトウガラシを加えてもよい)を炒める。香りが出たら火を止め、刻んだぬるっばを入れる。
- ③水を入れて火を点け、温まってきたらスープの素を加える。灰汁が出たら取り除く。
- ④塩コショウで味を調えたら出来上がり。

※この他にも、天ぷらにすると外はカリッと、中はトロッと絶妙な食感。ナメコとぬるっばのネバネバ味噌汁もおすすめ！

3-3

カネコ種苗株式会社

野菜の育て方3-3 ぬるっば(裏面)