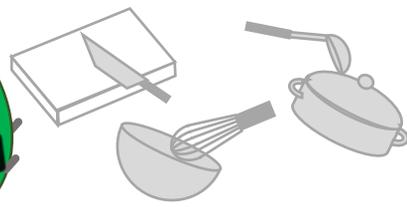


# サボテン

サボテン・レシピ



## サボテンのきんぴら

サボテンの青臭さが気にならない味付け！  
ゴボウを入れることで食感や食べ応えが増えて  
さらに美味しいです。

レシピ提供：中部大学香西研究室 さん



### 材料 (1人分)

人参	20g
ウチワサボテン	20g
A 薄口しょうゆ	4g
A 砂糖	2g
A みりん	2g
A 顆粒和風だし	1g
ごま油	2g
白いりごま	1g

### つくりかた

- ① サボテンのとげはピーラーを使って取り、柔らかくなるまで茹で細切りにする。
- ② にんじんは皮をむいて細切りにする。
- ③ 温めたフライパンにごま油を引き、にんじんとサボテンを加える。
- ④ 油がなじむまで炒めたら、Aを入れ汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ 盛り付けていりごまをかけて完成。



### ひとこと

愛知県春日井市の食用サボテンを使ったレシピを作成しています。  
サボテンには糖尿病や脂質異常症の改善など、健康に良い機能があります。  
独特の酸味を上手くアレンジすることで、多くの方にサボテンを食べていただき、より健康になっていただきたいです。

### みんなのサボテンレシピ大募集！！

あなたもサボテンレシピに挑戦してみませんか？サボテンを使った料理をレシピサイトに投稿したら、春日井市経済振興課 (keizai@city.kasugai.lg.jp) までお知らせください。「サボテン」で紹介・配布させていただきます。

発行：春日井市経済振興課 (TEL:0568-85-6244)

