



“ひろしまそだち”で
作っちゃお！

こまツナ丼



広島市食農コーディネーター考案

材料(4人分)

こまつな	1袋(約200g)
ツナ(油漬け)	80g
トマト	1/2個
塩昆布	10～15g
ごはん	適量

1. トマトは2cm角に、こまつなは3cmの長さに切る
2. ツナを漬け汁ごとフライパンに入れ、炒める
3. こまつな、塩昆布を入れ、こまつながしんなりするまで炒める
4. トマトを入れて、軽く炒める
5. 器にご飯を入れ、具材をのせる

好みでオリーブオイルかマヨネーズをかけてもよい





こまつなのポタージュ

広島市内の農林漁業者
が生産した製品のブラン
ドマークです。



材料（4人分）

- こまつな 1袋
- ジャがいも 大1個（約100g）
- 玉ねぎ 大1／2個（約100g）
- 水 1/2カップ
- 牛乳 1カップ
- 固形コンソメ 1個
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々

作り方

- ① こまつなは洗ってよく水気を切り、細かく切っておく。
- ② ジャがいも、玉ねぎは薄くスライスして加熱しておく（電子レンジで約2分）。
- ③ 鍋に水と①と②、固形コンソメを入れ、煮立って2～3分したら、粗熱を取り、ミキサーにかける。
- ④ ③を鍋に戻し、牛乳を入れ再び火にかける。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調える。