

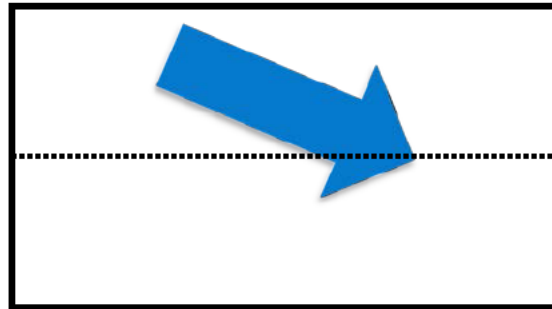
平成28年2月下旬～3月上旬の「おすすめ野菜」

野菜の供給と価格は、季節や天候等によって大きく変化します。その中で比較的価格が落ち着いて推移し、食べごろである野菜のうちから数品目を、「おすすめ野菜」として紹介します。
2月下旬～3月上旬の「おすすめ野菜」は、次のとおりです。

今後の卸売価格動向

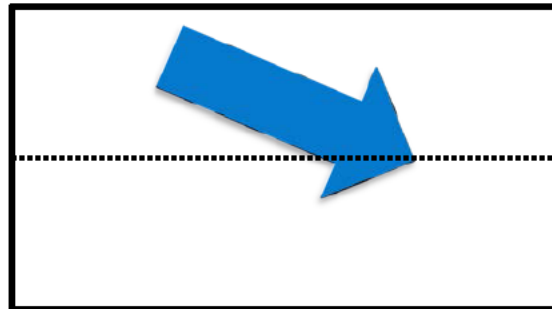
(点線は、平均価格)

きゅうり



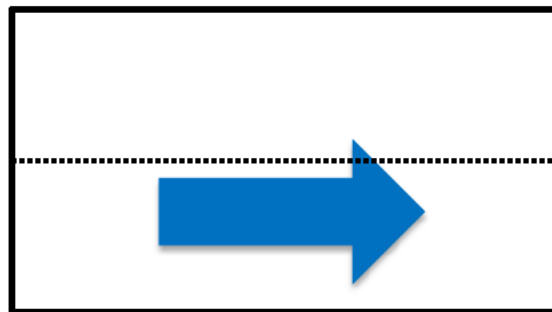
平年並みに推移

トマト



平年並みに推移

ねぎ



平年を下回って推移

なお、主要な野菜の需要・価格動向についての詳細は農畜産業振興機構ホームページ「[野菜の需給・価格動向レポート](http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html)」に掲載しています。
http://vegetan.alic.go.jp/vegetable_report.html

～ねぎと牛肉の簡単レシピ～

☆白ねぎと牛肉のすき焼き風☆



①ねぎは7～8mm位の斜め切り、しいたけは薄切りにします。焼き豆腐は軽く水気を切って2～3cm幅位に切ります。しらたきは下茹でをし、食べやすい大きさに切ります。

②調味料を合わせ、割り下を作ります。



③フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、ねぎの香りが出るくらいまで加熱したら牛肉を入れます。



④牛肉に焼き色が付いたら②の割り下を大さじ1程度回しかけます。

ポイント①
牛肉が焦げないようにねぎの上におきましよう。

☆白ねぎと牛肉のすき焼き風(1人分)☆

白ねぎ	1/2本(約75g)
牛薄切り肉(肩ロース)	2枚(約80～100g)
しいたけ	1枚(約20g)
焼き豆腐	1/5丁(約60g)
しらたき	約40～50g
オリーブ油	小さじ1
卵	1個
＜割り下＞	
醤油	大さじ2
赤ワイン	大さじ2
砂糖	大さじ1強



ポイント②

フライパンにふたをして全体に火が通りやすくします。



ポイント③

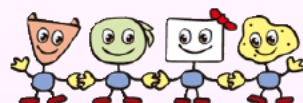
お好みで卵をつけてお召し上がりください。



⑤フライパンにしいたけ、焼き豆腐、しらたきを加え、残りの割り下を適量入れ、全体に味を行き渡らせます。

☆ レシピの詳細はベジシャス(白ねぎ)へ <http://www.alic.go.jp/content/000089629.pdf> ☆

ねぎの詳細は農畜産業振興機構ホームページ掲載の「[野菜ブック](http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_03.pdf)」(ねぎ)へ
http://vegetable.alic.go.jp/yasaibook/pdf/c03_03.pdf



●ご意見・ご要望をこちらまでお寄せください。
◎発行元 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜需給部需給業務課
TEL 03-3583-9483 <https://www.alic.go.jp/form/vegetan.html>