

生産者 おすすめレシピ

# ビートル (スタガード)

## のナムル

つくおき.  
お弁当に!

- ① ビートルを洗い、色が鮮やかに変わるまでサッと茹でる。
- ② 冷水中にさらし、水気をよく絞って食べやすい大きさに切る。
- ③ 鶏ガラスープの素 (もしくは塩)、ごま油と和え味付けをして完成!!



生産者 おすすめレシピ

# ビートル (スタガード)

## のナムル

つくおき.  
お弁当に!

- ① ビートルを洗い、色が鮮やかに変わるまでサッと茹でる。
- ② 冷水中にさらし、水気をよく絞って食べやすい大きさに切る。
- ③ 鶏ガラスープの素 (もしくは塩)、ごま油と和え味付けをして完成!!



生産者 おすすめレシピ

# ビートル (スタガード)

## のナムル

つくおき.  
お弁当に!

- ① ビートルを洗い、色が鮮やかに変わるまでサッと茹でる。
- ② 冷水中にさらし、水気をよく絞って食べやすい大きさに切る。
- ③ 鶏ガラスープの素 (もしくは塩)、ごま油と和え味付けをして完成!!



生産者 おすすめレシピ

# ビートル (スタガード)

## のナムル

つくおき.  
お弁当に!

- ① ビートルを洗い、色が鮮やかに変わるまでサッと茹でる。
- ② 冷水中にさらし、水気をよく絞って食べやすい大きさに切る。
- ③ 鶏ガラスープの素 (もしくは塩)、ごま油と和え味付けをして完成!!

