



春日井ノパル（食用サボテン）のペースト

レシピ提供：後藤サボテン さん

☆ 使い方色々 ☆
簡単♪ 春日井ノパルのペースト



材 料

ノパル（食用サボテン） 適量

つくりかた

① ノパルの白い部分をピーラーなどで取り除きます。詳しくは「春日井ノパルの下ごしらえ」をご覧ください。



② 適当な大きさにカットします。



③ フードプロセッサーでペーストにします。



④ 密閉して冷蔵または冷凍保存しておけば、いつでも気軽に使えます。



⑤ ヨーグルトにメープルシロップなどと一緒にかけるのがおすすめです◎
カレーに入れるのも適度にとろみがついておすすめ！



コツ・ポイント

使用するノパルは新芽を使い、なるべく皮の部分を残してペーストにした方が身体に良いです。

ひとこと

春日井ノパル（サボテン）を使ったレシピを増やすためにペーストにしてみました。色々な料理に使えるのでレシピの幅が広がります！！

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。「サボレピ」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）

