



ケーブルテレビ
ジェイウェイ
JWAYでオンエア!

神保シェフが、
茨城県産の食材を使って
オリジナルのレシピを紹介!!

茨城県日立市出身

じんば
神保シェフと



いばらき

茨城をたべよう

SEASON 8



材料(2人分)

トマト	… 2個(約300g)	(A)	
新玉ねぎ	… 1/2個	米酢	… 小さじ2
大葉	… 2枚	オリーブオイル	
モツツアレラチーズ	… 100g		… 大さじ2
黒コショウ	… 少々	塩	… 少々

トマトと新玉ねぎの イタリアンサラダ



作り方

- ① トマトは湯むきして横半分に切り、種をくり抜いて実は4等分に切る。
- ② くり抜いた種に(A)を合わせてドレッシングをつくる。
- ③ トマトの実に、新玉ねぎのスライス、手でちぎったモツツアレラチーズ、千切りにした大葉をくわえて②のドレッシングで和える。
- ④ 器に盛り付け、オリーブオイルと黒コショウを振ったら完成!



JINBO
MINAMI AOYAMA
オーナーシェフ

じんば よしなが
神保 佳永

ご視聴はこちら



You Tube

ケーブル
テレビ

JWAYチャンネル

神保シェフと茨城をたべよう

検索



地上デジタル11ch

地域情報番組

「コミュニティワイド」で

絶賛放送中!!(更新月1回)

16:00~20:00~23:00~他

ケーブルテレビ **JWAY**

●ご加入・ご視聴へのお問合せ

☎ 0120-816-454

〒317-0073日立市幸町1-19-1(JR日立駅すぐ)〈営業時間〉9:00~18:00 土・日・祝も営業(年末年始を除く)