

野菜まるごと 食べきりレシピ



～小松菜編～



小松菜となすの
甘酢味噌かけ



小松菜の蒸しケーキ



小松菜のかるしお和え



小松菜のやさしい煮物

冷凍小松菜の作り方

材料

小松菜

1袋(200g)

<下準備>

＊小松菜は根元の部分に十字に切り込みを入れる

ボウルにたっぷりの水を入れて、葉の部分をサッと洗う

根元を下にして水に浸して5分ほど置き、水の中で振りながら洗う

○生のまま冷凍保存する場合(保存期間3～4週間)

キッチンペーパーで水けをふき取り、4cm幅程度に切る

小分けにし、なるべく重ならないように冷凍用保存袋に入れる

空気を抜きながら口を閉じ、冷凍室に入れる

○加熱後に冷凍保存する場合(保存期間3～4週間)

鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(1Lに小さじ1)を入れる

小松菜を1/3量ずつ茎部分を湯に浸して10秒ほど茹で、全体を湯に浸して葉の色が鮮やかになるまで10～20秒ほど茹でる

冷水にとり、水けをしっかりとしぼる

4cm幅程度に切る。

小分けにしラップでしっかりとつつむ

冷凍用保存袋に入れて口を閉じ、冷凍庫に入れる

- 🌱 生のまま冷凍: 手軽に保存でき、みそ汁や炒め物などの加熱料理におすすめ
- 🌱 ゆでてから冷凍: 色や食感が残りやすく、おひたしや和え物にもおすすめ



小松菜は**冷凍できる便利な野菜**です。
たくさん手に入ったときや使い切れないときは早
めに冷凍し、おいしく無駄なく使い切りましょう。

みそ汁やスープ、炒め物などにさっと使えるので、
忙しい日の食事づくりにもおすすめです♪

小松菜となすの甘酢味噌かけ

材料(2人分)



小松菜	2株(60g)
なす	1本(80g)
パプリカ(赤・黄)	各1/6個(25g)
厚揚げ	1/2枚

A	<甘酢みそ>	
	みそ	小さじ2
	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1
	すりごま(白)	小さじ1

作り方

1. なすは長さを半分に切り、縦4つに切る
 2. 小松菜は茹でて3cm長さに切っておく
 3. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、6等分する
 4. パプリカは3cmの長さのせん切りにする
 5. 耐熱皿になすを並べ、電子レンジ(500w)で3分加熱する
 6. Aを混ぜ合わせる
 7. 野菜と厚揚げを器に盛りAをかける
- ※厚揚げは、グリルなどで焼いて少し焦げ目をつけると香ばしい

冷蔵庫に少しずつ残った野菜はありませんか？

甘酢みそはさまざまな野菜と相性がよいので、冷蔵庫にある野菜をプラスしてもおいしくいただけます。

無駄なく使い切りたい時にもおすすめです。



小松菜とツナの卵炒め

【材料】（2人分）

小松菜	1袋（200g）
ツナ缶（オイル付け）	1缶（70g）
卵	2個
しめじ	50g
かつお節	4g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	大さじ1

ツナのうま味と
ふんわり卵で、
小松菜がおいしく
食べられます
♪



【作り方】

1. 小松菜は根元を切り落とし、3cmの長さに切る
2. しめじは小分けにし、ツナは軽く汁を切っておく
3. ボウルに卵を割り入れ混ぜる
4. フライパンに半量のごま油を入れて熱し、卵を流し入れ半熟程度になるまで炒め取り出す
5. 残りのごま油を入れ、小松菜、しめじを入れて中火で炒め、少し柔らかくなったら、ツナ、4の卵をもどし入れて全体を混ぜる
6. しょうゆ、砂糖、かつお節の半量を入れてさっと炒める
7. 盛り付けて最後に残りのかつお節を振りかける

小松菜のスタミナ炒め

【材料2人分】

小松菜	3株
長ネギ	10cm
豚ロース薄切り	80g
下味	
酒	小さじ1
しょうが汁	少々
片栗粉	大さじ2
しょうが	1/2片
キムチ	100g
ごま油	小さじ1/4

【作り方】

1. 豚肉は5cm幅に切り下味を付け、片栗粉をまぶす
2. 小松菜は5cm幅に切り葉と茎に分ける
3. ネギは5cmに切ってから細切りにする
4. しょうがはせん切りにしておく
5. フライパンにごま油を熱し、豚肉としょうがを炒める
6. 豚肉の色が変わったら小松菜の茎の部分をに入れて炒める
7. ネギ、小松菜の葉を加え炒める
8. 最後にキムチを入れてさっと炒め合わせる

小松菜のやさしい煮物



【材料】

にんじん	1/2本
厚揚げ	1/2枚
油揚げ	1枚
えのき	30g
生シタケ	2枚
長ネギ	1/2本(70g)

みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1弱
顆粒和風だし	小さじ1/2
しょうゆ	大1強
水	1カップ

【作り方】

1. にんじんは半月の薄切り、ネギは4mmの斜め薄切りにする
2. 厚揚げは1cmのさいの目切り、油揚げは1cm角にする
3. えのきは半分の長さに切ってほぐし、シタケは薄切りにする
4. 鍋に水1カップを入れ、にんじん、しょうゆ以外の調味料を入れ煮る
5. 煮立ったら厚揚げ、油揚げを入れる
6. にんじんが柔らかくなったらキノコ類を入れる
7. しょうゆ、ネギの順に入れ、火が通ったら出来上がり



だしのうま味ときのこの風味が楽しめる、
ほっとする味わいの煮物です。

身近な食材を上手に活用しながら、
おいしく食べ切りたい時にもおすすめです。

小松菜のかるしお和え

【材料2人分】



小松菜	中くらいの太さ2株(80g)
にんじん	10g
えのきだけ	20g
油揚げ	1枚
ゆず果汁	小さじ1
(または刻みゆずチューブ	小さじ1)
A { ごま油	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2

【作り方】

1. 油揚げは7ミリくらいの短冊切りにして湯通しして水気をきる
2. 小松菜は5cm長さに切り、茹でて水気をきる
3. にんじん2~3mmの細切りにし、茹でて水気をきる
4. えのきだけは3cm長さに切り、茹でて水気をきる
5. Aを合わせておく
6. 1~4の材料とAを合わせる



「かるしお」は、「軽く塩」と書いて
おいしく減塩する工夫のこと

ゆずの香りを生かした、おいしく減塩できる一品です。
小松菜とにんじんの彩りもきれいです。

小松菜の蒸しケーキ

【材料】(カップ8個分)

(または15cmケーキ型1個分、パウンドケーキ型1個分)

小松菜 小2株(50g)

ホットケーキミックス 100g

レーズン 30g

A 卵(M) 1個

牛乳 25ml

砂糖 大さじ1

サラダ油 大さじ1/2

レモン汁 少々



【作り方】

1. 小松菜は洗ってざく切りにする
2. 1の小松菜とAをミキサーまたはフードプロセッサーにかけ、なめらかにする。
3. 2をボウルにあけ、ホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜる
4. 型に油を塗るかクッキングシートを敷き、3を注ぎ上にレーズンをのせる
(カップの場合は半分くらいまで)
5. 蒸し器に4を入れ、強火でカップの場合は12分、ケーキ型の場合は15分蒸す



小松菜の代わりに同量の人参、だいこんの葉でもOK!
レーズンの代わりに甘納豆やチョコチップもおすすめ♡