

小松菜の変わり白和え

マヨネーズで
コクをだします。

材料 4人分

小松菜	500g
しょうゆ	大さじ1/2
豆腐	1丁
ごま	大さじ3
さとう	大さじ1
みそ	小さじ2
塩	小さじ1/5
マヨネーズ	大さじ1
練りからし	小さじ1/2

作り方

- ①小松菜は塩ゆでし、水にさらしてしぼる。さらに、しょうゆをふってからしぼり、3cmの長さに切る。
- ②豆腐は熱湯にほぐし入れてひとゆでし、ざるにあげる。10分おいて水気を切る。(電子レンジで加熱してもよい)
- ③ごまを炒ってすり、さとう・みそ・②を加えながらさらにする。塩・マヨネーズ・練りからしで味をととのえ、①を入れて和える。

いわしと小松菜のギョーザ



作り方

- ①いわしは皮をとって、包丁で細かくたたく。
- ②小松菜はゆでて水にとり、水分をしぼって細かく刻み、さらに水分を強くしぼる。
- ③長ネギとしょうがはみじん切りにする。
- ④ボールに①と②と③とAを入れて、よく練り混ぜる。
- ⑤④のタネを14等分し、ギョーザの皮で包む。
- ⑥フライパンに油を熱し、④のギョーザを並べ、焼き色がついたら水50mlを入れ、ふたをして蒸し焼きにする。酢醤油をつけて食べる。

材料 2人分

いわし3枚おろし	120g	
小松菜	100g	
長ネギ	100g	
しょうが	少々	
A	しょうゆ	小さじ1/3
	酒	小さじ1強
	片栗粉	小さじ1・1/3
ギョーザの皮	14枚	
油	大さじ1	
酢醤油	適量	

小松菜のオリーブ炒め にんにくしょうゆかけ

作り方

- ①小松菜の根をおとし、よく水洗いして水気を切る。葉と茎にわける。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れ、きつね色に炒め小松菜の茎を入れ、しんなりしたら葉を入れて炒める。塩・こしょうをし、水分を切りながら皿に盛る。
- ④残った水分にしょうゆを入れて香りを出し、水溶き片栗粉でとろみをつけて③にかける。

材料 4人分

小松菜	1束
オリーブ油	40ml
にんにく	1片
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々
水溶き片栗粉	大さじ1



小松菜のオムレツ

作り方

- ①小松菜は熱湯でサッとゆでて、よく水気をきり、適当に刻む。
- ②じゃがいもは厚めのいちょう切りにし、水からゆでて竹串が通る位でザルにあげておく。
- ③直径18cmのフライパンにオリーブ油を入れ、つぶしたにんにくを入れて弱火でじっくりと香りを出す。
- ④①の小松菜と、②のじゃがいもを③に加えて軽く炒め、塩・こしょうをし、よくといた卵を流し込む。
- ⑤両面にきれいな焼き色をつけながら中まで火を通し、1/8カットする。
- ⑥ソースの材料をあわせ、オムレツにかける。

材料 4人分

小松菜	1束(400g)	
じゃがいも	1コ	
たまご	4コ	
オリーブ油	大さじ1	
にんにく	1片	
塩・こしょう	少々	
ソース		
マヨネーズ	大さじ2強	
	酢	小さじ1
	おろしにんにく	小さじ1

ナスのマルゲリータ

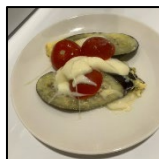
材料 4人分

ナス	3~4本
トマト	1個
モッツアレラチーズ	70g
卵	2個
バジル	3~4枚
オリーブ油	大さじ2
オレガノ(ドライ)	少々
塩・こしょう	少々

作り方

- ①ナスを厚めスライスにし、塩水にさらす。トマトは輪切り、モッツアレラチーズも同様にカットしておく。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、①の水気を切ったナスを入れ両面を焼く。
- ③卵を溶き、塩・こしょうをして②に流し入れる。オレガノをふり、トマト、モッツアレラチーズを並べ、蓋をしてチーズが溶けるくらいまで弱火で加熱する。
- ④チーズが溶けたらバジルをちぎってのせ、皿に盛る。

食べる時は、ピザのようにカットすると取り分けやすいです。



にんじんの明太子炒め

材料 4人分

にんじん	中4本
明太子	2腹
ごま油	大さじ4
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①にんじんは皮をむき、3~4cmの長さに千切りする。
- ②明太子は縦に包丁を入れ、中身をしごくようにして取り出し、ほぐす。
- ③フライパンにごま油を入れ、にんじんを手早く炒める。明太子を加え、酒、しょうゆを加えさっと炒める。

きざみのりまたは大葉の千切りをのせると、彩りもきれいです。



ほうれん草のキッシュ風

材料 4人分

ほうれん草	1束
にんじん	40g
卵	3個
牛乳	大さじ1
ベーコン	30g
サラダ油	大さじ 1/2
塩・こしょう	適量

作り方

- ①ほうれん草は、かためにゆでて3cmの長さに切る。
- ②にんじんは千切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ボウルに卵を溶いて牛乳を加え、塩・こしょうをふっておく。
- ④フライパンに油を入れ、②を炒めて火が通ったら①を加えてさっと炒める。
- ⑤④に③の卵を流し入れ、蓋をして蒸し焼きにする。

材料 4人分

ブロッコリー	1株
木綿豆腐	1丁
カニカマボコ	5本(約 50g)
長ネギみじん切り	大さじ2
しょうがみじん切り	小さじ1
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
かたくり粉	大さじ1と 1/2
水	大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ2
水	150ml
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ 1/2

作り方

- ①ブロッコリーは小房にわけてゆでる。豆腐は2cm角に切る。
- ②フライパンに油を入れて長ネギと生姜を炒め、香りが出たら①を加えて炒めながら火をとおす。
- ③カニカマボコとAを入れ、ひと煮立ちしたらこしょうをふり、水溶き片栗粉で加減をみながらとろみをつける。



かぶら汁

材料 4人分

かぶ	3コ	
かぶの葉先	100g	
油あげ	1枚	
A	だし汁	600ml
	塩	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2



かぶの実も葉も丸ごとおいしくいただきます！

作り方

- ①かぶは皮をむき、すりおろす。ザルに入れて軽く水気を切っておく。
- ②葉先はゆでて2～3cm長さに切る。
- ③油あげは熱湯をかけて油抜きする。縦半分にし、7～8mm幅に切る。
- ④鍋にAと③を入れ、煮立ったら①を加える。
- ⑤再度火にかけ、煮立つ直前に②を入れて火を止める。

大根と手羽中の煮物

子どもにも人気の簡単メニュー！

材料 4人分

鶏手羽中	500g	
大根	1/2本	
ごま油	大さじ3	
しょうが	1片	
A	酒	50ml
	水	300ml
	さとう	大さじ4
しょうゆ	50ml	

作り方

- ①大根は皮をむき、縦に4等分にし、1.5cm厚さのいちよう切りにする。しょうがはせん切りにする。
- ②厚手の鍋にごま油を熱して、しょうがを炒め、香りがでたら鶏肉を加えてさらに炒める。
- ③鶏肉の色が変わったら、大根を加えてよく油をなじませる。Aの調味料を加えて一煮立ちさせ、アクをとり、弱火にしてふたをして20分位煮込む。
- ④大根がやわらかくなったら、しょうゆを加えて味をととのえる。

*手羽中は、手羽先の元

かぶの葉と桜エビのスープ

作り方

- ①かぶの葉は4cmに切る。
- ②①のかぶの葉と桜エビを炒め、香りがでたら水4カップを加える。
- ③煮立ったら、鶏がらスープの素を加える。
- ④かぶを半分に切り、薄切りにして加える。
- ⑤かぶがやわらかくなったら、しょうゆとこしょうで味をととのえる。

材料 4人分

かぶ	2コ
かぶの葉	300g
桜エビ	5g
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2
こしょう	少々
油	少々

大根葉のふいかけ

～ すててしまいがちな大根の葉が常備菜に大変身！～

作り方

- ①大根葉はサッと塩ゆでし、細かく刻み、よく水気をしぼる。
- ②フライパンにごま油を熱して、ちりめんじゃこをカリカリになるまで炒める。
- ③①の大根葉と白ごまをいれ、水気が飛ぶまで炒める。
- ④しょうゆをふり入れ、味をみてみりんを加える。

材料

大根葉	100g
ちりめんじゃこ	40g
ごま油	大さじ1/2
白ごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	適宜

- *パラパラになるまで炒ると日持ちがする。
- *大根葉は、鮮度のよいうちに、塩ゆでて細かく刻み、水気を絞って冷凍保存して

☆ちりめんじゃこを素干しエビに代えてもよい。