

# 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。

\*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

## 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     |

☆ちりめんじゃこを素干しエビに代えてもよい。