



野菜70gレシピ



【 切り干し大根とじゃこの塩昆布サラダ 】

材料(2人分)

切り干し大根	20g	ごま油	小さじ1
水菜	30g	レモン汁	小さじ1
ちりめんじゃこ	40g	黒こしょう	少々
塩昆布	6g	白いりごま	小さじ1

作り方

- ① 切り干し大根は、ザルに入れて流水でよくもみ洗いし、そのまま水けを絞らずに10分ほどおく。長いようであれば切る。水菜はざく切りにする。
- ② ボウルに①、塩昆布、ちりめんじゃこ、ごま油、レモン汁、黒こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、白いりごまをふる。
★切り干し大根は、洗ったときの水分のみで。
★混ぜ合わせた後、5分ほど置いておくと味がよくなります。

【 なすとピーマンの焼きびたし 】

材料(2人分)

なす	120g(2個)	A	だし汁	200ml
ピーマン	90g(3個)		酒	大さじ2
ごま油	大さじ1/2		みりん	大さじ2
			しょうゆ	大さじ1
			塩	小さじ1/2



作り方

- ① なすは縦半分に切り、皮に2~3mm幅に切り込みを入れる。ピーマンは種を除き、縦1/4の大きさに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、なす、ピーマンに焼き色がつくまで炒める。
- ③ ②にAを加え、ひと煮立ちさせる。冷蔵庫で冷やす。
★冷蔵庫で冷やす前に、お好みでおろししょうがを加えても美味しいです。

【 トマトとしめじの包み焼き 】

材料(2人分)

トマト	150g(1個)	青じそ	3枚	
しめじ	50g(1/2パック)	オリーブオイル	小さじ1	
A	酒	大さじ1/2	塩	少々
	塩	少々		

作り方

- ① トマトは食べやすい大きさの、くし形に切る。しめじは石づきを取り除いてほぐす。
- ② 青じそはみじん切りにし、オリーブオイルと塩と混ぜておく。
- ③ オープンシートに、トマト、しめじをのせ、Aをふって包む。
- ④ オープントースターで7~8分焼き、器に乗せて②をかける。
★青じそをバジルに代えても美味しいです。



【 かぼちゃのミルク煮 】

材料(2人分)

かぼちゃ	150g(1/8個)	バター	4g
牛乳	100ml		
砂糖	小さじ2		



作り方

- ① かぼちゃは4cmくらいの大きさに切る。
- ② 鍋にかぼちゃを並べ、牛乳、砂糖、バターをいれて、アルミ箔の落し蓋をし火にかける。
- ③ 煮立ったら(牛乳が吹きこぼれないように注意)弱火にして、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。

【 カニカマと小松菜の簡単スープ 】

材料(2人分)

カニ風味かまぼこ	40g(4本)	A	水	400ml(2カップ)
小松菜	140g(1/2束)		しょうゆ	小さじ1
			顆粒鶏がらだし	小さじ1/2
			こしょう	少々

作り方

- ① カニカマは細くほぐす。小松菜は3cmの長さに切る。
- ② 耐熱容器に①とAを入れてふんわりとラップをかける。
- ③ 電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。

