



野菜70gレシピ



【 電子レンジでピリ辛なすドック 】

材料(なす2本分)

・なす	中2本	A	コチュジャン	小さじ1
・豚肉(しゃぶしゃぶ用)	100g			
・大葉	7~8枚			
・ごま油	小さじ2			
			しょうゆ	小さじ1
			みりん	小さじ1



作り方

- ① なすのヘタを取り、縦に切り込みを入れる。
- ② 切り込みを入れた部分に、大葉を2枚ずつはさみ豚肉を詰める。
- ③ 耐熱皿に②を並べ、ごま油を回しかける。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600wで4分間。
- ④ 熱いのでトングなどでナスを取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ Aのタレを混ぜ合わせ、ラップなしで電子レンジ500w1分間。
- ⑥ なすドックにタレをかける。残り的大葉は細切りにしてトッピングする。

【 さつまいのポテサラ 】

材料(2人分)

・さつまい	150g(中1本)	A	コーン	10g(大さじ1)
・きゅうり	40g(1/2本)			
・にんじん	40g(1/3本)			
・玉ねぎ	40g(1/4個)			
			マヨネーズ	大さじ1と1/2
			ヨーグルト	大さじ1
			塩・こしょう	少々



作り方

- ① さつまいは皮をむき、1cm角に切り水にさらす。にんじんは細切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。きゅうりは薄い輪切りにして塩をかししばらくおき水分を絞る。
- ③ 耐熱ボウルに切ったさつまい、にんじんの順番で入れふんわりとラップをし、電子レンジ600wで5分間。にんじんを別の皿に取り除き、温かいうちにさつまいをフォークでつぶす。
- ④ ②の水分を取り除き、全ての材料を混ぜてAの調味料を入れて味を調える。

【 小松菜と豆腐の塩昆布あえ 】

材料(小松菜1束分)

・小松菜	1束	A	塩昆布	大さじ2
・豆腐	350g			
・しらす	24g			
			しょうゆ	小さじ1
			炒りごま	小さじ1
			ゴマ油	大さじ1/2



作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包み、5分程度おき水気をきる。
- ② 小松菜は根本を切り落とし、5cm幅に切る。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ600wで2分30秒。水にさらして水気を絞る。
- ④ ボウルにAと小松菜、しらすを入れて混ぜる。豆腐を1口大にちぎりさっと合わせる。

【 ごぼうとたまねぎの豆乳スープ 】

材料(3人分)

・ごぼう	100g	豆乳	300ml
・たまねぎ	1/2個		
・顆粒コンソメ	小さじ2		
・水	400ml		
		塩、こしょう	少々
		オリーブオイル	適量



作り方

- ① ごぼうと玉ねぎは大きめに切る。炊飯器に切った野菜を入れ、水とコンソメを入れて早炊きモードで炊飯する。
- ② ①をミキサーにかけ、鍋に移し替え豆乳を入れ火にかける。
- ③ 塩コショウで味を調べ、盛り付けてからオリーブオイルを適量かける。

【 梨とトマトのマリネ 】

材料(2人分)

・トマト	1個	A	オリーブオイル	大さじ1
・梨	1/2個			
・玉ねぎ	1/4個			
・バジル	適量			
			レモン汁	大さじ1
			お酢	大さじ1/2
			塩	小さじ1/3



作り方

- ① Aのマリネ液をよく合わせておく。
- ② トマトと梨を大きめの角切りにする。玉ねぎを薄くスライスし水にさらす。
- ③ トマトと梨、水気を切った玉ねぎと①のマリネ液を和えて冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べる直前にちぎったバジルを混ぜ合わせる。