



# 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
・豚肉(しゃぶしゃぶ用)	100g
・大葉	7~8枚
・ごま油	小さじ2

A	コチュジャン	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1



### 作り方

- なすのヘタを取り、縦に切り込みを入れる。
- 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。
- 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。
- 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。
- Aのタレを混ぜ合わせ、ラップなしで電子レンジ500w1分間。
- なすドックにタレをかける。残りの大葉は細切りにしてトッピングする。

## 【さつま芋のポテサラ】

### 材料(2人分)

・さつま芋	150g(中1本)
・きゅうり	40g(1/2本)
・にんじん	40g(1/3本)
・玉ねぎ	40g(1/4個)

A	コーン	10g(大さじ1)
	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

- さつま芋は皮をむき、1cm角に切り水にさらす。にんじんは細切りにする。
- 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けしばらくおき水分を絞る。
- 耐熱ボウルに切ったさつま芋、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芋をフォークでつぶす。
- 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
・豆腐	350g
・しらす	24g

A	・塩昆布	大さじ2
	・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

- 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。
- 小松菜は根本を切り落とし、5cm幅に切る。
- 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。
- 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	・塩、こしょう	少々
・顆粒コンソメ	小さじ2	・オリーブオイル	適量
・水	400ml		



### 作り方

- 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。
- 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。
- 塩コショウで味を調整し、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	・オリーブオイル	大さじ1
・梨	1/2個	・レモン汁	大さじ1
・玉ねぎ	1/4個	・お酢	大さじ1/2
・バジル	適量	・塩	小さじ1/3



### 作り方

- Aのマリネ液をよく合わせておく。
- 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。
- 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。
- 食べる直前にちぎったバジルを混ぜ合わせる。