

～副菜編～ 人参とちりめんじゃこのサラダ

材料（2～3人分）

- 人参（千切り） 1本（160g）
- ちりめんじゃこ カップ1
- すりごま（白） 大さじ2
- 酢 大さじ2
- サラダ油 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1

～作り方～

- ①人参は、3～4cmの千切りにする。
- ②材料を全部混ぜて、出来上がり。



小松菜の白和え

材料（6人分）

- 小松菜 250g
 - 人参 100g
 - 木綿豆腐 300g
 - しめじ 1/2パック
 - じゃこ 大さじ2
 - 白ごま 大さじ3
- A
- 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - 塩 小さじ1/3



～作り方～

- ①豆腐はしっかり水切りをする。
- ②小松菜は塩ゆでにし、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ③人参は3cmの薄い短冊切りにし、固めにゆでて、ざるに上げる。しめじは小房に分けてゆで、しょうゆ洗いをする。
- ④すり鉢で白ごまをよくすり、Aの調味料を加え、豆腐をちぎって少しずつ加えてよく混ぜ、食べる直前に野菜とじゃこを加えて和える。

※しょうゆ洗いとは、材料にしょうゆを少量かけて混ぜるなどしてから絞り、余分な水分をきることです。しょうゆの塩分で水分が引き出される、においが取れる、下味がつく、などの効果があります。

小松菜のナムル

材料（4人分）

- ・小松菜 1束
- ・人参 1/2本
- ・ごま油 大さじ1
- ・塩 少々
- ・白いりごま 大さじ2

～作り方～

- ①小松菜はゆでて3cmくらいに切り、水気をしぼる。人参も3cmくらいの千切りにし、さっとゆでる。
- ②ごま油、塩、白いりごまをあわせ、小松菜と人参を加えて和える。
- ③器に盛り、ごま（分量外）をふりかける。

☆おすすめのPoint
ごまの香りが香ばしい
ほうれん草で作っても
おいしいですよ♪



ブロッコリーの蒸し茹で

作りやすい分量

- ・ブロッコリー 1株
- ・水 50ml
- ・サラダ油 小さじ1
- ・塩 少々

～作り方～

- ①ブロッコリーをよく洗い、食べやすい大きさに分け、軸は外側を切落とし拍子切りに。
- ②フライパンにブロッコリーを並べ入れ、塩をふり、水・サラダ油を入れる。
- ③蓋をして2分強火にかけ、火を止め、蓋をしたまま2分余熱で蒸らし完成。（硬さは好みで、火にかける長さは調節してください）

☆アスパラガス、
スナップエンドウ、
枝豆などに应用できます！



かぼちゃのそぼろ煮

材料（2人分）

- ・かぼちゃ 200g
 - ・鶏ももひき肉 75g
 - ・青ねぎ 少々
- A [無調整豆乳 200ml
 麺つゆ3倍濃縮 大さじ1

～作り方～

- ①かぼちゃは種とわたを取り除き、2cm角に切る。
- ②フライパンに、かぼちゃ、Aを入れ、鶏ももひき肉を加えてほぐしながら煮る。
- ③煮立つまでは強火、その後クッキングシートで落とし蓋をし、中火で10分ほど煮る。
- ④かぼちゃが柔らかくなったら、落とし蓋を外して、水分を少しとばしてから火を止める。
- ⑤器に盛り、小口切りの青ねぎを散らす。



かぼちゃのクリームチーズサラダ

～材料（4人分）～

- ・かぼちゃ 1/4個（約450g）
- ・水 大さじ3
- ・プレーンヨーグルト 大さじ1
- ・クリームチーズ 60g

～作り方～

- ①かぼちゃは種を取って水を加え、ふんわりとラップをして電子レンジで600w約6分加熱する。柔らかくなったら一口大に切り、皮をむく。
- ②かぼちゃは熱いうちにつぶし、ヨーグルトを入れて混ぜる。
- ③クリームチーズは1cmの角切りにして、②の中にいれて混ぜる。

☆茶巾にして、一口大にしても食べやすい！
クリームチーズは1才～1才6ヶ月頃から試せる食材です。
大人向けには、ヨーグルトと一緒にマヨネーズ大さじ1を加え、仕上げにパセリを振っても。

人参ドレッシングのサラダ

材料（2人分）

・レタス	60g	
・かいわれ菜	10g	
・ブロッコリー	1/4株	
・人参	1/3本	
A	酢	大さじ1と1/2
	オリーブオイル	大さじ2と1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々

～作り方～

- ①人参をすりおろし、Aの材料を加えてまぜる。
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎり、かいわれ菜は根元を切り落とす。
- ③ブロッコリーは小房に切り分け、熱湯でゆで、ざるにあげて冷ます。
- ④レタス、かいわれ大根、ブロッコリーを器に盛り、①をかけて完成。



大根の葉とちりめんじゃこのふりかけ

材料（作りやすい分量）

・大根の葉	1本分（250～300g）
・ちりめんじゃこ	25g
・ごま油	少々
・白ごま	大さじ1
・めんつゆ	小さじ2

～作り方～

- ①大根の葉は、さっと塩ゆでし、細かく刻み水気をしぼる。
 - 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。
 - ③②に①と白ごまを入れ、水分をとばし、めんつゆを加え、味をととのえる。
- ※大根の葉の量により、それぞれ量を加減してください。

葉付きの大根を買ったら、直ぐに葉を切り落とす事！そのままにすると大根に「す」が入ってしまいます。



かぶの葉と桜エビのスープ

材料（6人分）

・かぶ	2個
・かぶの葉	300g
・桜エビ	5g
・顆粒コンソメ	小さじ1
・しょうゆ	大さじ1と1/2
・こしょう	少々
・油	少々

～作り方～

- ①かぶの葉は3cm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、顆粒コンソメを加える。
- ④かぶを半分に切り、薄切りにして②の鍋に加える。
- 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。



小松菜のクリームスープ

材料（2～3人分）

・小松菜（冷凍したもの）	70g
・じゃがいも	小1個（100g）
・玉ねぎ	1/4個
・水	200ml
・固形スープの素	1個
・牛乳	150ml

～作り方～

- ①じゃがいもを薄いいちょう切りに、玉ねぎをうす切りにする。
- ②鍋に、水と固形スープの素、①のじゃがいもと玉ねぎを入れて煮る。
- ③じゃがいもが柔らかくなったら、冷凍した小松菜を入れて温度を下げ、ミキサーにかける。
- ④③を鍋に戻し、牛乳を加え、ひと煮立ちさせできあがり。



☆小松菜を買ったらすぐにひと手間☆よく洗って水気をきり、根元を切り落とす。長さ4cmのざく切りにし、ジッパー付きの保存袋に平らに入れて冷凍する。（1束分）

切干し大根のハリハリサラダ

材料 (2人分)

- ・切干し大根(乾) 12g
- ・昆布(だしの残り) 4cm角
- ・きゅうり 1/2本(30g)
- ・パプリカ(赤・黄) 各1/8個(15g)

- A
- 酢 大さじ1
 - 油 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ1弱
 - 練りからし 小さじ1/2

～作り方～

- ①切干し大根はよくもみ洗いし、水に15分位浸して、水気をしぼる。昆布はぬるま湯に30分浸して戻す。
- ②①の切干し大根は食べやすい長さに切り、昆布は細切りにする。
- ③きゅうりとパプリカはせん切りにする。
- ④Aの材料をよく混ぜ②・③を和える。

☆おすすめのPoint

- ・A液に漬ける時間で味の変化が楽しめます。
- ・しめじなどのきのこを加えても美味しいです。



ひじきと大豆のミルク煮

材料(4人分)

- A
- 牛乳 200ml
 - 水 50ml
 - みりん 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - 顆粒だし 小さじ1/2

- ・ひじき(乾燥) 18g
(洗って水気をきっておく)
- ・ゆで大豆 100g
- ・人参(千切り) 1/4本
- ・油揚げ(千切り) 1/2本
- ・すりごま(白) 大さじ1

～作り方～

- ①Aを合わせて中火にかけ、沸々としてきたら、ひじき、大豆、人参、油揚げを加える。落し蓋をして少し火を弱め、ほとんど汁がなくなるまで煮る。
- ②すりごまを混ぜて器に盛る。

大根とホタテ貝柱の マヨネーズ和え

材料(2~3人分)

- ・大根 250g
- ・塩 小さじ1/4
- ・ホタテ貝柱(缶詰) 1缶70g
- ・マヨネーズ 大さじ1/2

～作り方～

- ①大根の皮をむいて、4cm位の千切りにする。塩をふって、しんなりしたら水気をしぼる。(千切り器でもO)
- ②ホタテ貝柱(缶詰)を汁ごと大根に混ぜ、マヨネーズで和える。

Point

○缶詰の汁を入れるとしっとりとしておいしいです。汁やマヨネーズの量はお好みで調整してください。

○残った缶詰の汁は、スープに入れたり餃子の種に練り込んだりすると美味しくなります♪

大根は1年中ありますが、寒い時期は甘みがあり瑞々しく、暑い時期は硬さも少し辛味が出てさわやかになります。

小松菜と炒り卵のお浸し

材料(2人分)

- ・小松菜 140g
 - ・卵 1個
- A
- 白だし 大さじ1
 - マヨネーズ 小さじ1
 - すりごま 大さじ1

～作り方～

- ①小松菜を3cmのざく切りにして、ゆでて水気をしぼる。
- ②溶き卵1個をフライパンでポロポロに炒って冷ましておく。(炒り卵)
- ③ボウルに①と②を入れ、Aを加えて和える。

☆ほうれん草でもおいしく作れます。

小松菜の残った分はざく切りにして冷凍！味噌汁や炒飯、炒め物などにどうぞ。

