

情熱マルシェの 野菜を使ったレシピ

情熱マルシェの野菜を知り尽くした
主婦(野菜ソムリエ)イチオシのレシピ



小松菜 3色ナムル



材料(4人分)

- 小松菜 1袋
- 人参 小1本
- もやし 1袋

- ① 小松菜は4、5cmに切る。人参は千切りにする。
- ② 鍋に水を入れ人参を入れてから火にかける。沸騰し、3、4分してから小松菜ともやしを入れる。2分程茹でたらザルにあけ、水気を切っておく。
- ③ ニンニクのすりおろし小1、鶏がらスープの素小1、ごま油大1、しょうゆ大1、ごま大1を入れた調味液に野菜を入れしばらく味をなじませる。



小松菜と 牛肉の炒め物



材料(2人分)

- 小松菜 1袋
- 牛肉(焼肉用) 200g
- しめじ 100g

- ①小松菜は4、5cmに切り、牛肉は細切りにして酒小1、しょうゆ小1で下味を付け片栗粉大1をまぶしておく。しめじは小房に分けておく。
- ②フライパンに油大1をひき、牛肉を炒め火が通ったら一旦皿に取り出す。
- ③ごま油大1を入れ小松菜としめじを炒める。しんなりしてきたら牛肉を戻し入れ、オイスターソース大1、鶏がらスープの素小1、しょうゆ小1を入れさっと炒める。



小松菜の スムージー



材料(1人分)

- 小松菜..... 1/2袋
- バナナ..... 1本
- りんご..... 1/6個
- 牛乳..... 200ml

- ①小松菜は3cm程に切り、リンゴは皮をむき、バナナと牛乳も一緒にしてミキサーにかける。
- ②お好みでハチミツ小1を入れる。



水菜と キクラゲの 卵とじ



材料(2人分)

■水菜	1袋
■キクラゲ	80g
■卵	3個

- ①水菜は3、4cmに切る。キクラゲは食べやすい大きさに切る。卵は溶きほぐしてから塩小1/2、マヨネーズ大1を入れる。
- ②熱したフライパンにマヨネーズ大1を引き、卵を炒める。少し固まってきたら一旦皿に取り出す。
- ③ごま油小1をひき水菜とキクラゲを炒める。しんなりしてきたら鶏がらスープの素小1、しょうゆ小2を入れる。卵を戻し入れさっと炒める。



水菜 ポテトサラダ



材料(4人分)

- 水菜……………1袋
- ジャガイモ…中3個
- ツナ缶…………1個

- ①水菜は3、4cmに切る。ジャガイモは柔らかくなるまで茹でたらつぶす。
- ②つぶしたジャガイモに水菜、ツナ、マヨネーズ大5、粉チーズ大1、マスタード小1を入れよく混ぜる。盛りつけたら黒コショウ少々をかける。



水菜の 豚バラ巻



材料(2人分)

- 水菜 1袋
- 豚バラ 200g

- ①水菜は半分に切る。豚バラは縦に広げて手前に水菜を乗せる。すき間がない様に手前からクルクルと巻いていく。
- ②巻き終わりを下にしてフライパンにのせ塩こしょう少々をしてから全体をこんがりと焼いていく。
- ③焼き終えてから食べやすい大きさにカットしてポン酢適量かける。



空心菜の 彩りスープ



材料(2人分)

- 空心菜 1/2袋
- 赤、黄パプリカ 1/4個
- 春雨 10g
- 豚ひき肉 100g

- ① 豚ひき肉は塩こしょう少々、長ネギのみじん切り大1、片栗粉大1、しょうゆ小1を入れよく混ぜ合わせる。
- ② 空心菜は3、4cmに切り、パプリカは細切りにする。
- ③ 水500mlに鶏ガラスープの素小4を入れて沸騰したらひき肉を団子のように丸めて入れる。途中アクを取りながら5分程煮る。
- ④ パプリカ、春雨を入れ一煮立ちしたら空心菜を入れ2、3分煮る。



空心菜の エッグチーズ トースト



材料(1人分)

- 空心菜 1袋
- 食パン 1枚
- 卵 1個
- 溶けるチーズ 少々

- ① 空心菜は油小1で軽く炒め、しょうゆ小1で味付けする。
- ② 食パンにマヨネーズを塗り、パンの周りに空心菜を乗せ中央に卵を割り入れる。
- ③ 卵の上にチーズをちらしてオーブントースターで5分程焼く。



オクラの 卵かけごはん



材料(1人分)

- オクラ.....3～4本
- 卵黄.....1個分
- ご飯.....1杯分

- ①オクラをごま油小1で炒め、塩少々で味付けし、小口切りにする。
- ②あたたかいご飯にオクラと卵黄をのせ、だししょうゆ小1、ごま適量をかける。
- ③お好みでラー油をかける。



オクラの フリット

材料(2人分)

■丸オクラ 10～12本

- ①オクラはガクをとりポリ袋に入れる。
- ②片栗粉大2、粉チーズ大1、ニンニクのすりおろし小1、白だし小1を袋に入れまんべんなく振る。
- ③熱した油にオクラを入れキツネ色になるまで揚げ焼きする。

