

# ほうれん草とシイタケさえあれば、すぐごちそう！

オーガニックファーマーズ朝市村  
レシピ第28号 2020.  
created by gonyoken.com

## ほうれん草とシイタケのキッシュ 節約ごちそうメニュー



### <材料>20cm皿1枚分

ほうれん草	1把
シイタケ	6個
じゃがいも	1個
ハム	1枚
溶けるチーズ	適量
バター	10g
○卵 (L)	2個
○生クリーム	100cc
○牛乳	80cc

- 1.ほうれん草はざく切り、シイタケは、軸は縦2つ割り、傘は5mm幅、じゃがいもは丸のまま蒸して拍子木切りに、ハムは千切りにします。
- 2.オーブンを200℃で予熱し、パイ皿にバター(分量外)を塗ります。
- 3.1の具材をほうれん草がしんなりするまでバターで炒め、塩コショウします。もし水分があれば、水気を切ります。
- 4.3を2の皿に移します。
- 5.ボールで○をよく混ぜ、4に回しかけて溶けるチーズをのせ、200℃で予熱したオーブンに入れ、15~25分、良い焼き色がつくまで焼きます。

## ほうれん草は野菜界の田部井淳子です！ 愛情あふれる挑戦者



### バター醤油パスタ (2人分)

・スパゲッティ	180g
・ほうれん草	1把
・シイタケ	12個
・バター	25g
・しょうゆ	大さじ2

1.スパゲッティは袋の表示どおりゆでます。2.ほうれん草はざく切り、シイタケは軸は縦に2つ割り、傘は1cm幅程度に切ります。3.シイタケをバターで炒め、しんなりしたらほうれん草を入れ、全体に油が回ったらしょうゆを大さじ1回しかけ、1のスパゲティを入れてフライパンを振って混ぜ、残りのしょうゆ大さじ1を回しかけてさらに混ぜます。味をみて足りなければしょうゆをたします。



### ほうれん草豆乳鍋 (3人分)

ほうれん草	1把
シイタケ	6個
鶏もも肉	30g
豚バラ肉薄切り	200g
豆腐	1丁
人参	50g程度
白菜	200g程度
○だし昆布	8cm程度
○水	500cc
○豆乳	300cc
○味噌	大さじ2.5

1.鍋に水とだし昆布を入れます。2.ほうれん草とシイタケは左のように、人参は拍子木切り、白菜は軸と葉に分けてざく切りに、鶏もも肉は一口大に、豚バラ肉は10cmに、豆腐はさいの目に切ります。3.1の鍋にシイタケ、白菜の軸、人参、鶏もも肉を入れて中火にかけ、沸騰直前にだし昆布を取り出し、豆乳を入れて弱火にし味噌を入れます。4.食卓で弱火で煮ながら、残りの具材を数回に分けて入れ、煮えたら取り分けます。



### お浸し(写真上)

・ほうれん草	1把
・シイタケ	6枚
○だし	100cc
○しょうゆ	大さじ1
○みりん	大さじ1

1.○を小鍋に入れ、パスタと同様に切ったシイタケをさっと煮て冷まします。2.ゆでて水に取り、よく絞ったほうれん草を、1に入れます。

### ナムル(写真下)

ゆでたほうれん草とシイタケを、ニンニクすりおろし少々、塩、しょうゆ、ごま油、すりごま、を混ぜたものであえるだけ。

野菜たっぷりのレシピをブログでご紹介！  
「ゴニョゴニョ研究室」で検索！ バックナンバー  
一覧もあります。 <https://gonyoken.com>

Twitter:@kayozou3822

<https://gonyoken.com/cooking/farmers-market/recipe/recipe-11st>



ほうれん草と豚バラの鍋はだしで煮てレモンと塩で食べるのも最高！！



ボランティア森