

小松菜は便利で万能！ 栄養豊富でおいしい！

オーガニックファーマーズ朝市村
レシピ第31号 2020.
created by gonyoken.com

あっという間にできて絶品！ 小松菜としらすのご飯ピザ



<材料>1人分

小松菜	1/3把 (70g)
しらす	大さじ2
ご飯	茶碗2/3
玉ねぎ	1/4個
溶けるチーズ	適量
塩コショウ	少々
オリーブオイル	大さじ1

1.玉ねぎは薄切り、小松菜はざく切りにし、オリーブオイル大さじ1/2で、しらすとともに炒めて、軽く塩コショウをします。**2.**ご飯は冷たければ温め、ラップでギュッと握ってからスキレット（なければ耐熱皿）の大きさに合わせて薄く伸ばし、オリーブオイル大さじ1/2をしいたスキレット（なければフライパン）で、弱火で両面薄く焼き色がつく程度に焼きます。**3.**2の上に1のをせ、魚焼きグリルかオーブトースターで、チーズが溶けるまで焼いたら出来上がりです。

小松菜は野菜界の吉永小百合です！ 美しい正統派



小松菜と里芋のポタージュ (4人分)

小松菜	1把 (200g)
玉ねぎ	1/2個
里芋	1個
チキンブイヨン	400cc
豆乳	200cc
バター	10g
塩・コショウ	適量

1.小松菜はざく切り、玉ねぎは薄切り、里芋は皮をむき薄めのいちょう切りにして水にさらし、水切りします。**2.**鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒め、しんなりしたら里芋を入れ、油が回ったらブイヨンを入れて10分程度弱火で煮ます。**3.**2の里芋が軟らかくなったら小松菜を加え、5~6分煮て火を止め、粗熱をとってミキサーにかけます。**4.**小松菜が滑らかになったら3を鍋に戻して弱火で数分煮て、豆乳を加えてさっと温めたら出来上がり。



モリモリ小松菜の肉うどん (2人分)

・小松菜	180g
・豚薄切り肉	200g
・厚揚げ	2枚
・うどん	2玉
○だし	500cc
○しょうゆ	大さじ4
○薄口しょうゆ	大さじ1.5
○みりん	大さじ4

1.小松菜はざく切り、豚薄切り肉と厚揚げは一口大に切ります。うどんは袋の表示どおりにゆでます。**2.**鍋に○と、1の豚薄切り肉、厚揚げを入れて強火にかけ、沸騰したら1の小松菜を入れて中火で30秒程度煮ます。**3.**温めた丼に、アツアツの1を入れ、2を加えたら出来上がりです。お好みで七味をふってどうぞ。

切ってすぐ冷凍

そのまま調理！
1ヶ月保存可能



しょうがミンチ炒め(写真上)

豚ひき肉を油で炒め、しょうがの千切りと冷凍小松菜を加えたら、中華スープの素、塩、酒、薄口しょうゆを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

卵としめじ炒め(写真下)

溶き卵に塩少々を入れて炒め、半熟状になったら取り出し、ニンニクとしょうがのみじん切り、しめじと冷凍小松菜を炒めて、小松菜がしんなりしたら卵を戻し、しょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・酒を加えてサッと混ぜ、水溶き片栗粉を加えて出来上がりです。

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-111



カルシウムは

ほうれん草の

3倍以上！

鉄分は1.4倍！

小松菜の栄養はすごい！



ボランティア森

