



JA越智今治女性部関前支部 「青菜」 レシピ

★小松菜の白和え（4人分）★

| | |
|-----------------|------------------|
| ・小松菜・・・200g | A |
| ・木綿豆腐・・・200g | ・薄口しょうゆ・・・大さじ1/2 |
| ・人参・・・1/2本 | ・塩少々 |
| ・ちりめんじゃこ・・・30g | ・砂糖・・・大さじ2 |
| ・すりごま（白）・・・大さじ3 | ・だしの素・・・少々 |



- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで重しを乗せて15～20分水切りをする。（電子レンジで600W2分30秒加熱してもできます。）
- ② 小松菜を湯がいて、よく水気をしぼり4cm幅に切る。人参は、4cmの長さの千切りにし、塩ゆでして冷ます。
- ③ すり鉢に豆腐を入れて、すりこぎで潰すように混ぜる。Aの調味料を入れて混ぜる。
- ④ ③に小松菜、人参、ちりめんじゃこ、すりごまを入れて混ぜ合わせて完成。

＊やさしい味の白和えです。しゃくし菜やほうれん草で作っても美味しいです。

★小松菜と干しエビの炒めもの（2人分）★

| | |
|--------------|--------------------|
| ・小松菜・・・200g | ・酒・・・大さじ1 |
| ・干しエビ・・・大さじ2 | ・鶏がらスープ顆粒・・・小さじ1/2 |
| ・にんにく・・・2かけ | ・サラダ油・・・大さじ1 |



- ① 小松菜は食べやすい大きさにカットしておく。
- ② サラダ油ににんにくのみじん切りと干しエビを入れて、弱火で香りが出るまで炒める。
- ③ 香りが出たら、小松菜の茎から炒め、半分程度火が通ったら、葉を入れて、酒、鶏がらスープ顆粒を入れて混ぜ合わせて完成。

＊にんにくと干しエビの良い香りが食欲をそそりますよ。

★ほうれん草とベーコンの卵炒め（2人分）★

| | |
|-------------|---------------|
| ・ほうれん草・・・1束 | ・マヨネーズ・・・大さじ1 |
| ・卵・・・3個 | ・塩コショウ・・・少々 |
| ・ベーコン・・・2枚 | ・オリーブ油・・・大さじ1 |



- ① ほうれん草は、3～4等分にカットしておきます。
- ② フライパンにマヨネーズを乗せて火にかけます。
- ③ マヨネーズが溶け出したら、回し広げて、溶いた卵を入れてスクランブルエッグを作って一度皿に取り出しておきます。
- ④ 同じフライパンにオリーブ油をひき、ベーコンとほうれん草を加えて炒めます。
- ⑤ 塩コショウをして味をととのえたら、③の卵を戻して軽く混ぜたら出来上がり。

＊お弁当にもぜひどうぞ。