

# 小松菜とウインナーの マヨ炒め

マヨネーズで炒めて  
苦味をマイルドに！

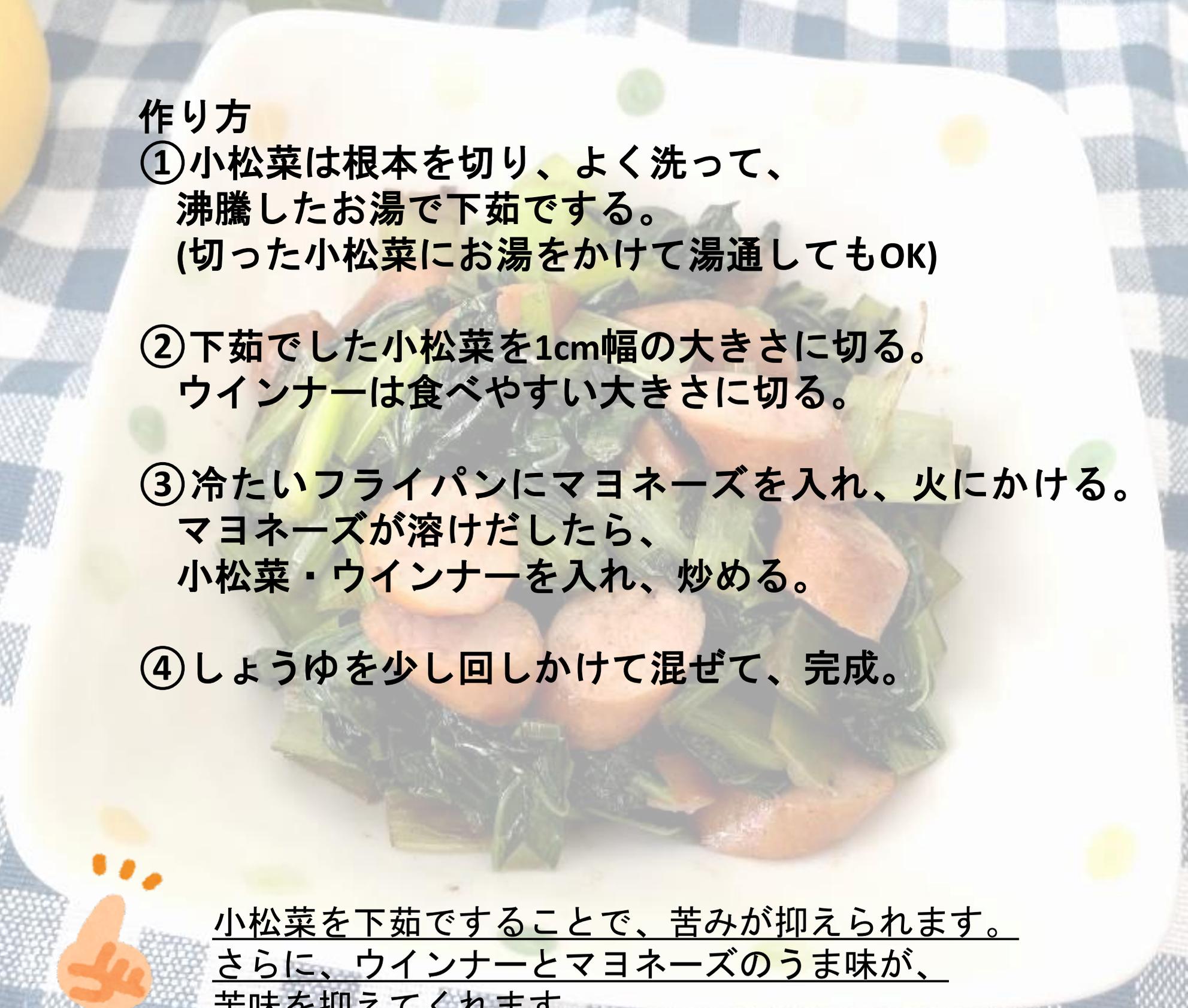
材料（2人分）

|       |      |
|-------|------|
| 小松菜   | 2株   |
| ウインナー | 3本   |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| しょうゆ  | 少々   |

所要時間  
10分

## 作り方

- ①小松菜は根本を切り、よく洗って、沸騰したお湯で下茹でする。  
(切った小松菜にお湯をかけて湯通してもOK)
- ②下茹でした小松菜を1cm幅の大きさに切る。  
ウィンナーは食べやすい大きさに切る。
- ③冷たいフライパンにマヨネーズを入れ、火にかける。  
マヨネーズが溶けだしたら、小松菜・ウィンナーを入れ、炒める。
- ④しょうゆを少し回しかけて混ぜて、完成。



小松菜を下茹ですることで、苦みが抑えられます。  
さらに、ウィンナーとマヨネーズのうま味が、  
苦味を抑えてくれます。  
焦がさないよう、火加減に注意してください。

# 野菜たっぷり肉団子

肉団子とタレのうま味が  
ギュッと凝縮！

## 材料 (3人分)

|        |       |
|--------|-------|
| 合いびき肉  | 160 g |
| 玉ねぎ    | 20 g  |
| にんじん   | 20 g  |
| ピーマン   | 20 g  |
| 塩・こしょう | 少々    |

片栗粉 小さじ1・1/3(4g)

## 【煮汁】

|         |              |
|---------|--------------|
| ケチャップ   | 小さじ4(24g)    |
| ウスターソース | 小さじ2(12g)    |
| 醤油      | 小さじ2/3 (4g)  |
| 砂糖      | 小さじ1・1/3(4g) |
| 水       | 130ml        |

所要時間  
20分

## 作り方

- ① にんじん・玉ねぎをみじん切りにする。  
ピーマンはヘタとわたをとり、みじん切りにする。
- ② ピーマンは皿にキッチンペーパーをしき、  
塩もみをする。
- ③ 切った野菜を耐熱ボウルに入れ、  
レンジで加熱する(600w2分)。
- ④ ②と同じボウルに合いびき肉、塩、こしょう、  
片栗粉を加えて、よくこねる。
- ⑤ 食べやすい大きさに分け、ボール状に成型する。
- ⑥ 鍋に煮汁の材料を加え、沸騰させ、  
④の肉団子を入れて煮込む。
- ⑦ 煮汁が2/3～1/2程度になるくらいまで煮混み、完成。



ピーマンのわたや種をきれいに取ることで、  
苦味が軽減されます。  
子どもも大人も大好きなケチャップ味です。

# 野菜とそぼろの 味噌あんかけうどん

味噌で煮詰めて  
優しい味わいに！

## 材料（2人分）

|          |           |
|----------|-----------|
| 茹でうどん    | 200g(1玉)  |
| 鶏ひき肉     | 60g       |
| なす       | 40g       |
| ピーマン     | 40g       |
| 玉ねぎ      | 60g       |
| 油        | 小さじ1(4g)  |
| [あんかけタレ] |           |
| 味噌       | 小さじ2(12g) |
| 醤油       | 小さじ1(6g)  |
| 砂糖       | 小さじ2(6g)  |
| 水        | 200ml     |
| 水溶き片栗粉   | 小さじ2      |

(水と片栗粉を小さじ1ずつ)

所要時間  
25分

## 作り方

- ①ナスは縞目状に皮を剥き、1cm角に、玉ねぎはみじん切りにする。  
ピーマンはヘタとわたをとり、みじん切りにする。
- ②ピーマンは皿にキッチンペーパーをしき、塩もみをする。
- ③あんかけタレの材料を混ぜる。
- ④温めたフライパンに油を引き、鶏ひき肉を炒める。  
肉の色が変わったら切った野菜を加える。
- ⑤野菜に油がまわったら、③のタレを入れる。  
沸騰したら弱火にし、やわらかくなるまで煮る。
- ⑥水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑦茹でうどんは食べやすい長さに切り、沸騰したお湯に入れる。ほぐれたらすぐにザルに上げる。
- ⑧うどんを器に盛り、⑥のあんをかけて、完成。

苦味のある野菜は細かく刻み、  
油や味噌を加えると食べやすくなります。  
さらに、ナスを縞目状に剥くとやわらかくなり、  
味が染み込みやすくなります。

# 春菊入りチヂミ

焼き上げて苦味軽減！  
チーズが良いアクセント！

|              |            |
|--------------|------------|
| 材料 (フライパン1枚) |            |
| 春菊           | 1/2束 (70g) |
| 人参           | 1/3本 (45g) |
| A: 卵         | 1個         |
| A: 小麦粉       | 50g        |
| A: 片栗粉       | 大さじ1       |
| A: 鶏がらスープの素  | 小さじ1       |
| A: 水         | 75ml       |
| ピザ用チーズ       | 50g        |
| ごま油          | 大さじ1       |

所要時間  
20分

## 作り方

- ①春菊は根元を切り、よく洗って沸騰したお湯で下茹でする。
- ②下茹でした春菊を、茎の太い部分は細かく、葉の部分は3cmの長さに切る。
- ③にんじんは3cmの細切りにする。  
ふんわりとラップをかけ、レンジで加熱する。(600w2分30秒)
- ④ボウルにAの材料を入れ、よく混ぜる。  
春菊とにんじんを加え生地をよくからめる。  
最後に、ピザ用チーズを加え、混ぜる。
- ⑤フライパンを中弱火で熱し、ごま油を引く。  
④の生地を流しいれ、弱火で焼く。
- ⑥両面きつね色になるまでじっくり焼き、完成。

春菊を下茹ですることで苦味が軽減されます。  
もちもちの生地と油とチーズの風味が野菜と相性抜群です。  
また、ほうれん草も美味しく仕上がるので、おすすめです。