

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！


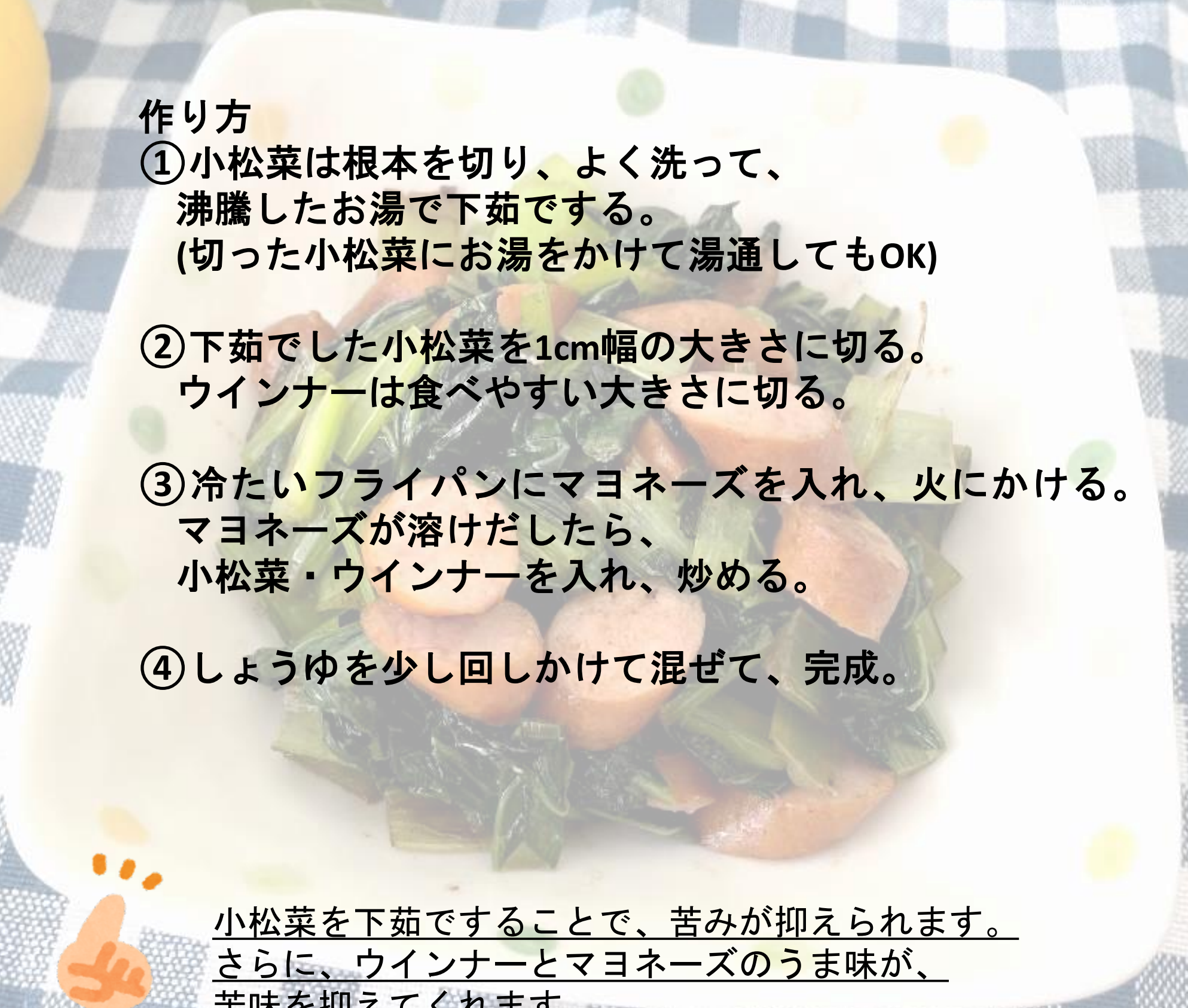
材料（2人分）

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、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。