



「シャキシャキもやしごはん」(3~4人分)

材 料

米・・・・・・・・・・2合
A 塩・・・・・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・・・・・大さじ1
こしょう・・・・・・・・少々
豚ひき肉・・・・・・・・100g
ニンニクみじん切り・・・1片分
醤油・・・・・・・・・・大さじ1
大葉(千切り)・・・・・・4枚分
粗挽きこしょう・・・・・・適量

作り方

- ① 米は洗って2合の水を計量し、30分~1時間置く。
- ② ①からオオサジの水を取り除き、Aを加えて普通に炊く。
- ③ もやしは耐熱容器に入れてラップをし、2分加熱して水分を切っておく。
- ④ 中火のフライパンに豚ひき肉を入れて炒め、脂が出てきたらにんにくを加えて炒め、色が付いたら強火にし、もやしを加えて更に炒めてしょう油を回し入れる。
- ⑤ 炊きあがったご飯に、炒め汁を切った④を入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤を器に盛り、粗挽きこしょうを振って大葉をのせる。



ここがポイント!

多めに買った豚ひき肉は、炒めてから冷まして、保存袋に薄く平らに広げて、金属トレーに乗せて冷凍しておくとすぐに使えて便利です!



「ほうれん草の根とささみの白和え」(2人分)

材 料

ほうれん草の茎と根元の部分	・・・	1/2束分
木綿豆腐（水切りしておく）	・・・	1/3丁
鶏ささみ（すじなし）	・・・	1本
A しょう油	・・・	少々
だし汁	・・・	100cc
B 白すりごま		大さじ2
砂糖	・・・	小さじ2
しょう油	・・・	大さじ1/2
塩	・・・	少々

作り方

- ① ほうれん草は50秒茹でて冷水にさらした後、水気を切って4cmの長さに切り、Aと和えておく。（根元の部分が太ければ更に2～4等分に切っておく。）
- ② 鍋に塩小さじ1（分量外）を加えた湯を沸かし、ささみを入れて蓋をし火を止めてそのまま10分おく。取り出して粗熱が取れたら手で裂いておく。
- ③ フードプロセッサーかすり鉢に木綿豆腐とBを入れ、よく混ぜて衣をつくる。
- ④ ①の汁を切り、②とともに③の衣と合わせて器に盛る。

※ ささみ身は過熱し過ぎに注意しましょう。パサつきの原因になります。

ここがポイント！

ほうれん草の根元の部分は、栄養素が高く甘みもあっておいしい部分。細かく切れば食べやすいので、料理に活用しましょう。



「ブロッコリーの軸だけポタージュ」(2人分)

材 料

- ブロッコリーの軸・・・・・・・・・・ 1/2個分
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/2個分
- A 食パン8枚切り・・・・・・・・ 1枚
- 固形スープの素・・・・・・・・ 1個
- 水・・・・・・・・・・ 300cc
- 牛乳・・・・・・・・・・ 100cc
- 塩、こしょう・・・・・・・・ 適量
- サラダ油・・・・・・・・・・ 小さじ2

作り方

- ① ブロッコリーの軸は皮を薄くむいて5mmの厚さに切り、玉ねぎはスライスする。
- ② 鍋にサラダ油小さじ2を熱して玉ねぎを炒めたら、ブロッコリーの軸とAを加えて沸騰させる。沸騰後アクが出たら取り除き、中火で4～5分煮る。
- ③ ②をミキサーにかけるかザルでこして鍋に戻し、牛乳を加えて塩・こしょうで味を調える。

※ 口あたりがなめらかなものが欲しい時は、更にもう一度裏ごしすると良いでしょう。



ここがポイント!

ブロッコリーの堅い軸も、ポタージュにすれば使いきれます。
買い置きして堅くなったパンや、バケットの堅い部分は、ポタージュの
とろみつけに使用してみてください。
い。



「ほうれん草のミルクゼリー」(2人分)

材 料

- ほうれん草・・・・・・・・・・1/4束分
- ゼラチン・・・・・・・・・・1本
- 牛乳(室温)・・・・・・・・・・200cc
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2~3
- 生クリーム・・・・・・・・・・50cc

作り方

- ① ほうれん草の葉はさっと茹でて冷水に放った後、水気を絞ってペースト状になるまで包丁でたたいておく。(飾り用に少々取り分けておく。)
- ② ゼラチンは、水大さじ2(分量外)を加えてしとらせておく。
- ③ ボウルに①(飾り用除く)と牛乳、砂糖を要れてよく混ぜた後、レンジで溶かした②、生クリームの順で加え合わせて器に入れ、冷やし固める。

ここがポイント!

やわらかい葉が残ったら、包丁で細かくたたいて、ラップに包んで冷凍しておくが良い。

