



ほうれん草のピザ



<材料2人分>

- ほうれん草・・・1袋 (200 g)
- バター・・・・・・・・小さじ 2 (8 g)
- スイートコーン (缶)・・・60 g
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ 2
- とろけるチーズ (スライス)・・・2 枚



<1人分>
エネルギー/218 kcal 食塩相当量/0.9 g

【作り方】

- ① ほうれん草は塩を入れた熱湯でさっと茹で水にとり、水気を絞った後、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバターを入れ、ほうれん草とスイートコーンを入れて炒め、マヨネーズを混ぜる。
- ③ とろけるチーズをのせて蓋をし、チーズが溶けるまで置いておく。



フライパンで茹でると、洗い物が少なくなっておすすめてす♪



ほうれん草と卵の サラダ



<材料2人分>

ほうれん草・・・1袋（200 g）

卵（茹で）・・・2個

スイートコーン（缶）・・・大さじ 1

マヨネーズ・・・大さじ 2

塩こしょう・・・少々



<1人分>
エネルギー/185 kcal 食塩相当量/0.7 g

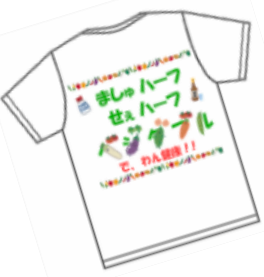
【作り方】

- ①ほうれん草は塩を入れた熱湯でさっと茹で水にとり、水気を絞った後、粗みじんに切る。ゆで卵も粗みじんに切る。



- ②ほうれん草、ゆで卵、スイートコーンを混ぜ、マヨネーズで和え、塩こしょうで味を整える。





エリンギとほうれん草のバター炒め



<材料 2人分>

- エリンギ・・・・・・・・1 パック (100 g)
- ほうれん草・・・・・・・・2/3 袋 (125 g)
- バター (有塩)・・・・・・・・10 g
- 塩・・・・・・・・少々
- ブラックペッパー・・・・・・・・少々



<1人分>
エネルギー/58 kcal 食塩相当量/0.3 g

【作り方】

- ① ほうれん草は塩を入れた熱湯でさっと茹で水にとり、水気を絞った後、食べやすい大きさに切る。
- ② エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにバターを入れ、中火でエリンギ、ほうれん草を炒める。
- ④ 塩、ブラックペッパーで味を整える。



卵を加え、ケチャップ味にするとお弁当のおかずにもOK!
ほうれん草は若葉なら下茹でしなくてもOK!





小松菜と卵のおかか炒め



<材料2人分>

- 小松菜・・・・・・・・1袋 (200 g)
- 〔 卵・・・・・・・・1 個
- 〔 塩・・・・・・・・少々
- ごま油・・・・・・・・大さじ 1
- ★塩・・・・・・・・2 つまみ
- 削り節・・・・・・・・1 パック



<1人分>
エネルギー/108 kcal 食塩相当量/0.9 g

【作り方】

- ① 小松菜は、食べやすい大きさに切る。
- ② 卵に塩を入れ、よく混ぜておく。
フライパンにごま油の半量を熱して卵を流し、炒り卵を作って取り出す。
- ③ 空いたフライパンに残りのごま油と塩 (★) を入れ、小松菜を炒める。
- ④ ③に炒り卵を戻し入れて、削り節を混ぜる。





小松菜の辛子和え



<材料2人分>

小松菜・・・・・・・・・・1袋（200 g）

- (A) 〔練り辛子・・・・・・・・3 cm
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ 1
 本みりん・・・・・・・・小さじ 1
 和風顆粒だし・・・・・0.5 g〕

削り節・・・・・・・・・・適量



<1人分>
エネルギー/32 kcal 食塩相当量/0.8 g

【作り方】

- ① 小松菜は塩を入れた熱湯でさっと茹で水にとり、水気を絞った後、食べやすい大きさに切る。
 (A) を混ぜ合わせておく。



- ② ボウルに小松菜と (A) を入れ、混ぜ合わせる。



- ③ 最後に削り節を和える。





青梗菜のそぼろ炒め



<材料2人分>

- 豚ひき肉・・・60 g
 - 青梗菜・・・1 袋 (180 g)
 - 人参・・・1/4 本 (40 g)
 - 長ネギ・・・1/4 本 (20 g)
 - にんにく・・・1/2 かけ
 - しょうが・・・5 g
 - 豆板醤・・・小さじ 1/3~1/2
 - ごま油・・・大さじ 1/2
- (A) {
- 酒・・・大さじ 2
 - しょうゆ・・・小さじ 1
 - 砂糖・・・小さじ 1/2
 - かたくり粉・・・小さじ 1/2



<1人分>
エネルギー/116 kcal 食塩相当量/0.8g

【作り方】

- ① 青梗菜は食べやすい大きさに切り、軸と葉を分けておく。人参は短冊切り、長ネギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。(A)は混ぜておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、長ネギ、にんにく、しょうがを中火で炒める。香りがでたら豚ひき肉を加えて強火にし、パラパラになるまで炒める。
- ③ 豆板醤を加えて混ぜ合わせて中火にし、青梗菜の軸と人参を加え、しんなりするまで炒める。葉を加えて、(A)を回しかけ、絡めながら炒める。





はんだまの酢みそ和え

<材料2人分>

はんだま・・・・・・1袋
(葉のみ140g)

ツナ缶(油漬)・・・1/4缶

- (A) [みそ・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・小さじ2
 酒・・・・・・大さじ1
 酢・・・・・・大さじ1



<1人分>
エネルギー/77 kcal 食塩相当量/1.3g

【作り方】

① はんだまの葉を、塩を入れた熱湯でさっと茹でて水にとり、水気を絞った後、食べやすい大きさに切る。



② (A) を鍋に入れ、木杓子で混ぜながら弱火にかけ、ゆるくなってきたら火を止める(もしくは、電子レンジで加熱する)。冷めたら酢を混ぜ合わせる。



③ はんだまとツナ缶を②で和える。



はんだまは、茎を取り除き、葉のみ使います♪





はんだまとチーズの納豆和え



<材料2人分>

- はんだま・・・1袋
(葉のみ 140 g)
- プロセスチーズ・・・30 g
- 納豆・・・1パック (40g)
- しょうゆ・・・小さじ1と1/2



<1人分>
エネルギー/107 kcal 食塩相当量/1.1 g

【作り方】

- ① はんだまの葉を塩を入れた熱湯でさっと茹で水にとり、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② プロセスチーズを角切りにする。
- ③ 納豆としょうゆを混ぜ合わせ、はんだまとチーズを加えて和える。





大根とハムのマリネ



<材料 2人分>

大根・・・・・・・・・・1/4 本 (250 g)

ロースハム・・・・・・・・2 枚 (30 g)

- (A)

すし酢	・・・・・・・・	小さじ 2
オリーブ油	・・・・	大さじ 1
パセリ	・・・・・・・・	小さじ 1



<1人分>
 エネルギー/116 kcal 食塩相当量/0.7 g

【作り方】

- ① (A) を混ぜ合わせておく。
- ② 大根はいちょう型に薄くスライスする。
- ③ ロースハムは 4等分にカットし、大根と同じボウルに入れる。
- ④ 混ぜ合わせた (A) を③にかけ、20分以上漬けてなじませる。



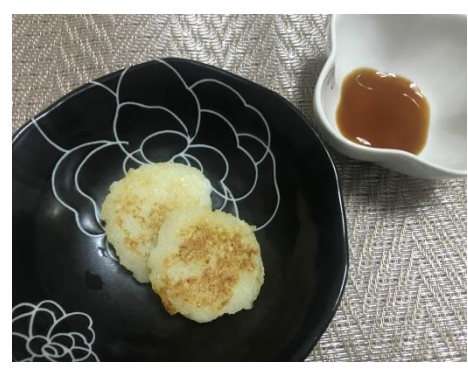


大根もち



<材料 2人分>

- 大根・・・・・・・・・・1/6 本 (170 g)
- 小麦粉・・・・・・・・・・大さじ 1
- 片栗粉・・・・・・・・・・大さじ 1
- ごま油・・・・・・・・・・大さじ 1
- ポン酢 (つけだれ) ・・・・大さじ 1



<1人分>
エネルギー/104 kcal 食塩相当量/0.5 g

【作り方】

① 大根をすりおろし、軽く水気を切る。



② ①に小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせる。

③ フライパンにごま油を入れ、②をスプーンで形を作って入れ、両面がこんがりするまで焼く。

