



とろとろ豆腐とカリカリじゃこの かぶサラダ



ポイント！：楽しくお手伝いできる。カルシウムたっぷりのカリカリじゃこと柚子胡椒がアクセント。

調理時間：15分

<p>材料</p>	<p>かぶ(大):1こ 菜の花:1パック 絹豆腐:150g ちりめんじゃこ:1パック ごま油:少々 ポン酢:大さじ2~3 柚子胡椒:適量 すり胡麻:適量</p>
<p>作り方</p>	<p>絹豆腐を泡立て器でなめらかになるまで混ぜてポン酢、すり胡麻、柚子胡椒を入れて更に混ぜる。 かぶと菜の花を適当な大きさに切る。 フライパンでかぶを炒め、軽く火が通ったら菜の花とかぶの葉を入れさらに軽い ためてから水を少量入れてフタをして蒸す。 ちりめんじゃこをごま油でカリカリに炒める。 かぶに火が通ったら器に盛って をのせて をかけて出来上がり。</p>

クッキングメモ





かぶのワイン蒸しソテー



ポイント！：かぶの両面をこんがり焼くのがおいしく作るコツです。

調理時間：10～15分

材料	かぶ:大3個 塩 コショウ 白ワイン サラダ油
作り方	かぶは、1cmぐらいの厚さに切る フライパンを熱してサラダ油を引く。 かぶを置いて、塩、コショウ、強火で焼く。 両面に少し焦げ目がついたあたりで、中火にして、白ワインをカップ1杯ほど入れ、フライパンにフタをして、5分ほど蒸すとできあがり！

クッキングメモ





かぶの”ゆず胡椒みそ”和え



ポイント！：食べる直前に和える。

調理時間：15分

材料	かぶ(大きめの物): 3個 生食用ちくわ: 2本 調味料(味噌、砂糖、酢): 各小さじ2 ゆず胡椒: 小さじ1
作り方	かぶの皮をむき、縦半分にして、2～3ミリ程度の厚さに切り軽く塩(分量外)をしておく。 ちくわは2～3ミリの斜め輪切りにする。 ボールに調味料をすべて合わせて置く。 のかぶの水分を絞り のボールに のちくわと一緒にに入れて和え、皿に盛りつけ完成。

クッキングメモ





かぶの葉と皮のキンピラ



ポイント！：かちりちりめんは塩味が付いているので塩は控えめに。
辛いのが好みの方は、唐辛子を細かく切って使用。

調理時間：15分

材料	かぶの葉と皮:大きめ3個分 かちりちりめん:20g とうがらし:1本 サラダ油:大さじ1 砂糖 酒 しょう油醤油(小さじ1) 塩:少々
作り方	かぶの葉は4～5センチのざく切り、皮は幅1センチ長さ2センチ程度に切る。 とうがらしは種を取り除き、大きめの輪切りにする。 フライパンを温めサラダ油をと唐辛子を入れる。つづいてかぶの葉茎と皮を入れ、7分程度火が通ったら、酒、砂糖、塩、しょう油で味付けをする。 残りの葉とかちりちりめんを加えて、葉がしんなりなりかけたら火を止め、皿に盛りつけ完成。

クッキングメモ





スパイシーかぶ焼き



ポイント！：歯ごたえを楽しむためにかわごと焼く。

調理時間：15分

材料	かぶ: 3個 オリーブ油: 大さじ2 塩: 少々 こしょう : 少々
作り方	かぶは茎を残してかわのまま縦に厚さ1cmぐらいに切る。 フライパンにオリーブ油を熱してかぶを入れる。中火で2分ほど両面焼いて塩こしょうをふる。

クッキングメモ





かぶの葉のピリ辛サラダ



ポイント！：かぶの葉を使うことでエコ！つけ込むほどに美味しい。
調理時間：10分

材料	かぶの葉：200g程度 塩：小さじ2/3 みりん：大さじ1/2 唐辛子：1本 しょうがのせん切り：お好みで
作り方	かぶの葉を長さ1,5cmに切る ボールに入れて塩をふり、手でもむ。みりんと唐辛子、しょうがを加えてまぜる。重しをおき、2時間程度おく。

クッキングメモ





「地場産かぶのカニクリーム詰め チーズ焼き完熟トマトソース」



ポイント！：

かぶを崩れないように良く蒸す。(コンベクションで130 10分)かぶの甘みが焼くことで増され、完熟トマトと玉ねぎのソースとの絶妙なバランスが食欲をそそり冬の前菜として好評でした。

材料	かぶ(大きめ)：2個 トマトソース(みじんきりにした玉ねぎを炒めトマトソースを入れて煮詰める)
作り方	かぶは洗って葉を残して上部を切り中身をくりぬき一緒に蒸す。(100 で約15分) フィリングのカニクリームはあらかじめ用意しておく。 かぶにクリームを多めに詰め粉チーズを乗せてあらかじめ温めておいたオーブンで焼き色がつくまで焼く。(強火で5～6分) あらかじめ作っておいたトマトソースを温めた皿に載せたその上に焼きあがったかぶを載せ季節の青み野菜をゆでてかぶと一緒に焼いたものを添える。

クッキングメモ





柏産かぶ小松菜のヨーグルト みそのつけもの風サラダ



ポイント！：野菜、果物を使い切ります。冷蔵庫で数日、保存
ができる。

調理時間：5分

材料	かぶ 小松菜 白菜 セロリ ブロccoliー にんじん りんご 残った野菜
作り方	残りの野菜(芯など皮とか)をレンジで(野菜)数秒あたためる(甘みを出す ため)さっと塩をふる。しっとりしてきたらしぼる。 ヨーグルトとみそを良くまぜる。(分量はお好みで) そこへ の野菜を入れてまぜる。

クッキングメモ





わさび風味のかぶのおしんこ



ポイント！：わさび1に対しさとうは3倍。お塩は小さじ1以上入れない。

調理時間：5分

材料	かぶ: 4玉 にんじん: 1/2 わさび粉: 大さじ1 砂糖: 大さじ3 塩: 小さじ1
作り方	かぶは乱切り(葉も使ってください)、にんじんも乱切り。 袋(ジップロックがよい)にわさび粉大さじ1とさとう大さじ3、塩小さじ1を入れ、その中にかぶとにんじんをいれ、袋をふる。 半日ぐらいするとしんなりする。よく絞ってお皿に盛る。わさび風味の美味しいおしんこです。

クッキングメモ





かぶと蛸のレモンサラダ



ポイント！：レモン風味でさっぱりサラダ。

調理時間：15分

<p>材料</p>	<p>かぶ：中3個 刺身用蛸：100g かぶの葉：30g レモン汁：大さじ1 レモンの皮：1/3個分 サラダ油：大さじ2 酢：大さじ1 塩：小さじ1/3 塩・こしょう：適量</p>
<p>作り方</p>	<p>かぶは、皮をむいて薄い半月切りにする。かぶの葉は、小口切りにする。ボウルにかぶとかぶの葉を入れて軽く塩をふっておく。レモンの皮は、細かく千切りにする。</p> <p>刺身用の蛸は、薄くスライスする。</p> <p>から出た水分をしっかり絞り の蛸と一緒にボウルに入れる。</p> <p>にレモン汁、サラダ油、酢、レモンの皮を入れて和える。味を見て、塩コショウで味を調える。</p> <p>器に盛り付けて出来上がり。</p>

クッキングメモ





揉んでしぼって絶品かぶナムル



ポイント！：

かぶに塩をふってしんなりしたらその汁までも一緒にいただいてしまう！だからかぶの旨味と甘みがぎゅっとつまっていて本当においしいんです。

調理時間：15分

<p>材料</p>	<p>大きめのかぶ：2個 塩：3つまみ 材料A： すりおろしニンニク：小さじ1/2 粗挽き黒胡椒：少々</p>
<p>作り方</p>	<p>かぶは皮を剥き半分に切ってから薄切りにしてボウルに入れひとつまみの塩を入れ揉んでおく。 葉はみじん切りにして別の箸折るに入れふたつまみの塩を入れ揉んでおく。 葉を軽く絞って水分が出てくるくらいになったら、ぎゅっと水分をきって のボウルに入れる。実の方は水分を搾りません。そこに材料Aを入れさっと混ぜたら胡麻をかけてできあがり。</p>

クッキングメモ





かぶと納豆のぱらぱらチャーハン



ポイント！：まるごとかぶを使って、茎の部分でシャキシャキ。
実はほくほくな納豆チャーハンに ガーリックバター
と焦がし醤油が相性抜群！

調理時間：10分

<p>材料</p>	<p>かぶ：2個 納豆：2パック ごはん：お茶碗2杯 卵：2個 バター 10g 粗挽き黒胡椒：少々 醤油：小1 材料A 塩：4つまみ ガーリックパウダー：4ふり 粗挽き黒胡椒：少々 醤油：小1</p>
<p>作り方</p>	<p>かぶは皮を剥き、茎をみじんぎりにする。実は8mm角に切る。ボウルに納豆と付属のタレ・卵を入れ、ふわふわに泡立つくらいによく混ぜておく。 フライパンにバターを入れてとけてきたら の茎を入れ1分ほど炒める。続いて実も入れ材料Aをふり薄ら焦げ色がつくまで炒める。 フライパンに の納豆と卵を入れ、木べらで手早く2回炒めたらその上にごはんをのせ炒めていく。全体をしっかり痛めてばらばらしてきたら、鍋肌から醤油を入れる。香ばしい香りがしたら全体を混ぜて胡椒をふりできあがり。</p>

クッキングメモ





かぶとほうれんそうのパリパリサラダ



ポイント！：パリパリ、シャキシャキ食感を楽しみながら、食べられるサラダです。簡単に作れて、豪華に見えます。コーンフレークが入っているので子供も喜んで、たくさん食べていました。

調理時間：5分(ほうれんそうのあく抜き時間を除きます)

<p>材料</p>	<p>かぶ: 2~3個(200g位) ほうれんそう: 1/4把(100g位) 平目などの白身魚: 50g ゆずぼん酢: 大さじ3~5 コーンフレーク: 10g オリーブオイル: 大さじ3 マヨネーズ 適量 塩、黒胡椒: 少々</p>
<p>作り方</p>	<p>ほうれんそうは根元を切り落として、食べやすい長さに切り、水に15~20分位さらして、あく抜きをしておく。 かぶは皮をむいてスライサーで薄くスライスする。 水切りをした、ほうれんそうとかぶを混ぜてお皿に盛り、その上にお刺身とコーンフレークをのせる。 オリーブオイルとゆずポン酢を全体にかけて、マヨネーズをお好みで線書きする。 塩、黒胡椒を少し全体にふりかける。</p>

クッキングメモ





かぶのステーキサラダ



ポイント！：簡単に作れて、彩きれいに、豪華に見えます。さっぱりとした味つけで、たくさん食べられる。かぶ嫌いな方も食べやすい味になっています。

調理時間：15分

<p>材料</p>	<p>葉付きのかぶ: 2個 小さなトマト: 2個 ちりめんじゃこ: 30~50g(お好みで) にんにく: 1かけ ねぎ(白い部分): 10cm ごま油: 大さじ2と1/2 バルサミコ酢: 大さじ3 醤油: 大さじ2</p>
<p>作り方</p>	<p>皮をむいたかぶとトマトを7mm位の厚みにスライスする。 かぶの葉を食べやすい長さに切る。 長ねぎとにんにくを、みじん切りにする。 フライパンで、ごま油大さじ1/2を熱し、かぶの葉をかるく炒めて、お皿に敷く。 フライパンに、ごま油大さじ1をたし入れ、かぶを裏表焼き色がつくまで炒める。 お皿のかぶの葉の上に、トマトを並べ、炒めたかぶをのせる。 フライパンに、ごま油大さじ1をたし入れ、にんにく、じゃこ、ねぎを入れて、にんにくが色づくまで炒めて、バルサミコ酢を入れて火を止め、かぶの上に均等にかける。</p>

クッキングメモ



かぶドレッシングの野菜と ササミのサラダ



ポイント！：生で食べてもおいしいかぶをドレッシングにしてみました。ニンニクも入っているのでピリっとしていてとてもおいしいドレッシングです。

調理時間：15分

<p>材料</p>	<p>かぶ：小さじ3 レタス・きゅうり・プチトマト・セロリ・みつば など季節の旬の野菜 ごま・とりのササミ：100g ドレッシング かぶをおろしたもの：1個分 ニンニク：少々 しょうゆ：大さじ1 酢：大さじ1 オリーブ油：大さじ2</p>
<p>作り方</p>	<p>ささみに塩こしょう、酒をふり、耐熱容器に入れラップをして2分加熱。冷してほくしておく。</p> <p>レタスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは輪切りトマトも輪切り。セロリ、みつばはざくざりにする。</p> <p>かぶをおろして軽く水気をきっておく。にんにくをすりおろして混ぜ、しょうゆ、酢、オリーブ油をいれドレッシングにする。</p> <p>レタス、きゅうり、セロリ、みつばをさっくり混ぜ皿にのせプチトマト、ササミを盛り、白ごまをふる。食べる前にドレッシングをかける。</p> <p>仕上げに白ねぎをたっぷりのせてもおいしいです。</p>

クッキングメモ





かぶとツナのゆずこしょうサラダ



ポイント！：火を使わずに短時間でできあがります。パリッとしゆずこしょうの風味とさっぱりとしたレモンの酸味があとをひきます。

調理時間：15～20分

材料	かぶ(4～5個) ツナ(1/2缶) レモン汁(小さじ2) ゆずこしょう (小1/4 お好みの量で) 塩(小1弱)
作り方	かぶは皮をむき半分に切り2mm幅くらいの薄切りにする。 に塩をふりよくもんでおく。 10～15分くらい時間をおき、しんなりしたら水気をしぼり、レモン汁、ゆずこしょうを合わせたものを混ぜる。 器によそりツナを載せる。

クッキングメモ





かぶのふんわりサラダ



ポイント！：仕上げにレモン汁を使う。

調理時間：20分

<p>材料</p>	<p>かぶ：3～4個 スナップえんどう：3～4個 ベーコン：2枚 レモン：1個 コンソメキューブ：1個 マヨネーズ：大さじ2 黒こしょう：お好み オリーブオイル：小さじ2</p>
<p>作り方</p>	<p>スナップえんどうはゆでておく。 かぶの皮をむき、大きさにより4～6ツ割りにして、水1カップにコンソメキューブを入れた中で竹串がずっと入るまで煮る。 かぶが煮あがったら火を止め、大さじ1のレモン汁をかける。そのまま少しお鍋にいれたままにしておく。 その間にフライパンにオリーブオイル小さじ1を入れ、1.5cm～2cm幅ぐらいいに切ったベーコンをさっと炒める。 お皿にかぶ、ベーコン、スナップえんどうを盛り付け、好みの量のレモン汁を混ぜたマヨネーズをかける。</p>

クッキングメモ





かぶの煮浸し



ポイント！：葉や茎も無駄なく食べられます。うす味なのでかぶ本来の味を楽しめます。

調理時間：15分

<p>材料</p>	<p>かぶ：1束(葉を含む500gくらい) 油揚げ：3枚 だしの素：小さじ1/2 砂糖：小さじ2 塩、醤油：少々</p>
<p>作り方</p>	<p>かぶは皮をむいて1口大に切る。葉と茎は4～5cmに切る。油揚げは1cm中に切る。 油揚げは鍋に入れて空炒りし、かぶを入れて炒め、周囲が透明になったら浸るくらいの水とだしの素、砂糖、塩を入れる。 茎、葉の順にかぶせるようにいれ、ふたをする。 4～5分煮て、かぶがやわらかくなったら、醤油をひとまわしして全体を混ぜる</p>

クッキングメモ





かぶとベーコンの豆乳煮



ポイント！：ベーコンと豆乳がかぶにあっている！まるやか！
子どもが大好きメニュー。

調理時間：15分

材料	かぶ:140g 葉:40g ベーコン:30g 生姜:10g オリーブ油: 大さじ2 塩、こしょう:少々 豆乳:150ml 水溶き片栗粉:大さじ2~3
作り方	かぶは皮のついたまま一口大に切る。生姜は千切りにする。ベーコン、葉は2cmくらいに切っておく。 オリーブ油で生姜をいためる。そこに葉とかぶ、ベーコンをいれる。かぶに少し焼き色がついたら、豆乳を入れて、塩・こしょうで味を調えて、最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけてできあがり。

クッキングメモ





かぶのガーリックオイル 香り合え(みそ味)



ポイント！：オリーブ油とにんにくの香りがみそと合う。

調理時間：15～20分

<p>材料</p>	<p>かぶ：140g 葉：40g にんにく(みじん切り) 塩：小さじ1 砂糖： 小さじ1/2 オリーブ油：大さじ3と小さじ1 みそ：小さじ1 醤油：小さじ 1/2 ごま：小さじ1</p>
<p>作り方</p>	<p>かぶは皮のついたまま1口大に切って塩をふってしんなりさせて水で流して塩気をとる。水気も取る。 フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ弱火で香りを出す。 かぶの葉を入れてやわらかくなるまで炒める。 砂糖を入れてまぜ、火を止める。その後みそ、醤油を入れて良くまぜる。 水気をとったかぶにあえて最後にごま、オリーブ油を少々かけてできあがり。</p>

クッキングメモ





鴨ねぎ鍋



材料	鴨: 300 ~ 400g ねぎ かぶ ほうれんそう 豆腐 その他お好みの野菜
作り方	<p>昆布だしをとる。</p> <p>鴨は切らずに塊りのまま、表面を塩こしょうして、フライパンで両面をこんがり焼く 粗熱とれたらスライス。</p> <p>ほうれんそうはゆでて、食べやすい大きさに切る。かぶはくし方切り。ねぎはフライパンまたは網で焼き目を付けて4cm長さにする。豆腐やその他の野菜も食べやすい大きさに切る。</p> <p>土鍋で昆布だしで2と3を煮て、ポン酢やゆず胡椒などお好みの調味料でいただく。</p>

クッキングメモ





鶏ささみ、ねぎ、ザ　サイの和えもの



材料	鶏ささみ: 3本　ねぎ: 1本　ザ　サイ: 100g　ごま油: 大さじ1　荒引き黒胡椒: 適量
作り方	ささみは95度で5分ゆで、そのまま冷ます　手で食べやすい大きさに割く。 ザ　サイを塩抜きして千切りにする。 ねぎは縦半分に切ってから斜めスライスに切る。 1～3をボールに入れて、ごま油と黒胡椒で和え、ねぎがしんなりしたら頂く。 (この料理はザ　サイを塩気だけで調味するので、塩抜きしすぎないのがポイントです)

クッキングメモ





ぶた巻きねぎの照り焼き



ポイント！：簡単でお弁当のおかずに最適。

調理時間：15分

材料	ねぎ：1本 豚バラ肉(薄切り)：4枚 酒：大さじ1 みりん：大さじ1 醤油：小さじ1 七味唐辛子：お好みで
作り方	ねぎを4等分に切り、豚肉を巻く フライパンを熱して、豚肉の巻き終わりを下にして焼く。中火で全体に焼き色がつくまで焼く。ふたをして2分程度蒸し焼きにする。 ねぎが柔らかくなったら、調味料を加え、煮からめる。食べやすい大きさに切り、七味唐辛子をかける。

クッキングメモ





ねぎの卵焼き



ポイント！：ねぎをたっぷり入れる。

調理時間：15分

<p>材料</p>	<p>ねぎ：1本 卵：3個 酒：大さじ1/2 しょうゆ：小さじ1/2 塩：少々 サラダ油：大さじ1 じゃこ：お好みで(じゃこを入れる場合は塩は入れなくてもよい)</p>
<p>作り方</p>	<p>ねぎを小口切りにする。 ボールに卵をほぐし、酒、しょうゆ、塩を加え混ぜる。 卵にねぎを加えよく混ぜる。 フライパンにサラダ油を入れて熱し、卵を一気に流し込む。 かき混ぜながら、中火で火を通し半熟状になったら弱火にして2分ほど焼く。 フライがえしをいれる。 半分に折って仕上げる。</p>

クッキングメモ





ねぎの粒マスタード入りマリネ



ポイント！：火を使わずに、簡単調理。たっぷり食べられ、風邪予防！

調理時間：5分

材料	ねぎ：3本 粒マスタード：適量 酢：大さじ1 砂糖：少々 オリーブオイル：大さじ1 塩・こしょう：少々
作り方	<p>ねぎを3～4センチくらいの大きさに切る。</p> <p>耐熱容器に入れ、ラップをし、ねぎが柔らかくなるまで加熱。(時間は電子レンジによって異なる)</p> <p>ねぎが熱いうちに、調味料を入れ、和える。</p> <p>味がなじむまで冷ますと良い。</p>

クッキングメモ





寒ぶりと白ねぎの和風トマト煮



ポイント！：

魚料理はどうしても地味になりがち。そこでトマトソースで煮込みました。トマトの旨みは肴のつイノシン酸と相性抜群。おじいちゃんからこどもさんまで皆が喜ぶ魚メニューです。

調理時間：15分

材料	寒ぶり：3～4切れ 白ねぎ：2本 カゴメ基本のトマトソース：1缶(295g)、 淡口醤油：大さじ2 砂糖：大さじ1 酒：大さじ4
作り方	寒ぶりは一口大に切る。白ねぎは4cm長さに切る。しょうがは1片をマッチ棒(煮込む用)、もう1片を針しょうが(飾り用)にする。 平鍋に基本のトマトソース、日本酒、しょうゆ、砂糖、水1/2カップ、しょうがを入れて煮立て、を並べて落とし蓋をし、約10分中火で煮込み、器に盛り付ける。

クッキングメモ





とろりねぎと豆腐の コチュ醤油焼き



ポイント！：ざっと水切りした木綿豆腐ににんにく風味のコチュ醤油がしみ込んでねぎの甘みがひきたちます。

調理時間：25分

<p>材料</p>	<p>木綿豆腐：1丁 ねぎ：1本 ごはん：お茶碗2杯 ごま油：大さじ1 材料A： 醤油：大1 みりん：大さじ1 すりおろしにんにく：小1/2 コ チュジャン：小さじ1/2</p>
<p>作り方</p>	<p>豆腐は20分ほど重しをのせて水切りしておく。 を横半分に切って一口大に切ったらごま油をひいたフライパンで両面カリッと焼く。 豆腐を外側にずらして斜め切りしたねぎを入れる。さつとごま油となじませる。 材料Aをよく混ぜてから に入れ、1分程煮詰めたらできあがり。</p>

クッキングメモ





里芋とねぎのまるやかコチュ煮



ポイント！：桜エビからいい出汁が出ます！お醤油味の煮付けとは違って甘辛でおつまみにもなります。

調理時間：14分

<p>材料</p>	<p>里芋：180g ねぎ：1本 桜えび：大2（仕上げにねぎの青い部分：少々） 材料A： 水：1cup 酒：大さじ3 みりん：大さじ1 醤油：大さじ1 コチュジャン：小1 すりおろし生姜：小1/4</p>
<p>作り方</p>	<p>里芋は皮をむき一口大に切り、ねぎは3cmに切る。 鍋に 桜えびとAを入れ蓋をして中火で10分コトコト煮込む。 スーと串が通ったらできあがり。お好みで仕上げにねぎの青い部分を細切りして飾れば完成です。</p>

クッキングメモ





ほうれんそうのピリ辛



ポイント！：簡単なので、あともう一品に最適！

調理時間：10分

材料	ほうれんそう:1束 しめじ:1束 醤油:大さじ1 わさび:お好みで だしの素:適量
作り方	ほうれんそうとしめじを軽くゆで、水を切る。 醤油にわさびをとく。 に をあえる。

クッキングメモ





ほうれんそうのウィンナーコーン煮



ポイント！：

ウィンナーに切れ目を入れず、冷たい段階から加熱し始めること。ウィンナーの旨みが閉じ込められて、パリッとジューシーな仕上がりに。ほうれんそうは、しっかり水切り。コーンが鍋に焦げ付きやい為、強火にはしない。

調理時間：10分

<p>材料</p>	<p>コンソメ(顆粒): 4g 塩、胡椒: 少々 ケチャップ: 適宜 材料A: ほうれんそう: 140g ウィンナー: 60g(4本くらい) スイートコーン缶(裏ごしタイプ): 1/2缶(120gくらい) スイートコーン(つぶのもの): 50g 牛乳: 100cc</p>
<p>作り方</p>	<p>ほうれんそうは、よく洗い、ラップに包んでレンジ600W2~3分加熱。水をさらし、よく絞って3cmにカット。 鍋に、材料Aを入れ中火弱で、時々混ぜながら沸騰直前まで加熱。途中、コンソメを足し、最後にほうれんそうも加えて加熱。 味見をし、塩、胡椒で味を調える。 器に盛って、ケチャップをかける。</p>

クッキングメモ





ほうれんそうと浅蜷のお浸し



ポイント！：ほうれんそうを浅蜷の出しでいただく。

調理時間：30分

材料	ほうれんそう:1/2束 あさり:4個 出汁:1/4カップ 薄口醤油:15cc 酒:少々 糸がき
作り方	ほうれんそうをゆでる。 浅蜷をひたひたの水と酒少々でゆでる。 出汁、1/4カップ、薄口醤油を合わせてひにかけて、沸騰したら火からおろして冷ます。 ほうれんそうを に浸す。

クッキングメモ





ほうれんそうのすり流し



ポイント！：ほうれんそうをお吸い物に。

調理時間：30分

材料	ほうれんそう:1/4束 あさり:10個 人参:5g 豆腐:1/8丁 出汁:1/4カップ 適量 酒:少々 薄口醤油:少々
作り方	<p>ほうれんそうをゆでてカッターにかけてペーストにする。人参は拍子木切りにしてさっとゆでておく。</p> <p>浅蜷をひたひたの水と酒少々でゆでる。</p> <p>出汁1/4カップと の煮汁1/4カップを火にかけて塩、酒、薄口で味をつけて、うすく片栗粉でとろみをつけ、 のペーストを混ぜる。</p> <p>豆腐に小麦粉をまぶしてあげる。</p> <p>おわんに 、人参、 でゆでた浅蜷をもり、 を注ぐ。</p>

クッキングメモ





ほうれんそう豆乳スープ



ポイント！：ほうれんそうのグリーン色が食欲を誘い豆乳で仕上げる事でバランスもよい。

調理時間：15分

材料	ほうれんそう:1束 豆乳:200cc 塩・胡椒:適宜
作り方	ほうれんそうをかるく茹でる。 冷ましてから豆乳と一緒にミキサーにかける。 鍋に入れ替えて弱火で温めて塩・胡椒で味をととのえる。 器に入れる。

クッキングメモ





ほうれんそうと豆腐の酢みそサラダ



ポイント！：さいの目に切った豆腐！とほうれんそうを酢みそ味で食べる。

調理時間：10分

材料	ほうれんそう: 1/2束 木綿豆腐: 1/2丁 材料A: 酢: 大さじ2 砂糖: 大さじ2 だし入りみそ: 大さじ2
作り方	豆腐はタオルに包みレンジで2分加熱して水気を切るを1.5cm角に切る。 ほうれんそうは2センチ幅に切り、熱湯に塩を少々加え、30秒ゆで、冷水にくぐし水気をきる。 材料Aを混ぜ合わせ、この中に と を加え、豆腐をくずさないようにしゃもじでざっくり混ぜる。

クッキングメモ





ほうれんそうの甘酢サラダ



ポイント！：さっぱりとしていて、甘酢ぱい味とほうれんそうの組み合わせがポイントです。

調理時間：5分

<p>材料</p>	<p>ほうれんそう：1/2束 材料A： 砂糖：大さじ2 酢：大さじ3 唐辛子(輪切り)：小さじ1/4 白いいりごま(あれば)：適量</p>
<p>作り方</p>	<p>ほうれんそうは3cm幅に切り、塩を少々加え、熱湯で30秒ゆで、冷水にくぐらせ水気を切る。 材料Aを火にかけさます。 と を混ぜ合わせ盛り付ける。いりゴマを添える。</p>

クッキングメモ





ほうれんそうとベーコンの オリーブ油和え



ポイント！：ほうれんそうはゆですぎない。にんにくの香りと程良い酸味がほうれんそうに合います。

材料	ほうれんそう 1/2株(2~3束) オリーブ油:大さじ2 ベーコン(小):2枚 酢:大さじ1 にんにく:1/2片
作り方	ほうれんそうを2分位ゆで、2cm幅に切る。 オリーブ油に、にんにくのみじん切り入れ、弱火にかけ香りが出たら、ベーコンも加え、火が通ったら酢を加え火を止める。 のほうれんそうに を和える。

クッキングメモ





ねぎとほうれんそうの温サラダ



ポイント！：火を通しすぎない。ベーコンの塩加減を見て、塩は少なめに。

調理時間：10分

材料	ねぎ：1本 ほうれんそう：200g ベーコン：40g サラダ油：大さじ2 調味料(ポン酢)：大さじ1、5 砂糖：ひとつまみ 塩 コショウ
作り方	ねぎは4～5センチの長さに切り、4つ割りにする。 ほうれんそうは、4～5センチのざく切りにする。 ベーコンは幅1センチ程度に切る。 フライパンを弱火にかけ、サラダ油とベーコンを入れ、ベーコンがカリカリになったら、強火にして、ほうれんそうの茎の部分を入れ、火が通ったら、調味料をすべて入れ、味付けをする。 にねぎ、ほうれんそうの葉の部分を入れ、ひと混ぜしたら火を止め、余熱で葉をしんなりさせて、皿に盛りつけ完成。

クッキングメモ





かぶとねぎのじゃこしょうが炒め



ポイント！：

かぶに火をとおしすぎると崩れやすくなってしまいますので気をつけてください。また、時間のないときは薄く切るとより早く仕上がります。おつまみにする場合、塩は盛りつけ後にまぶすと、塩味がひきたちます。

調理時間：10分

<p>材料</p>	<p>葉つきのかぶ：1株(約200g) ごま油：大さじ1/2 ねぎ：1/2本(約50g) 塩(味をみながら)：約1~2g ちりめんじゃこ：大さじ2(約15g) 粗挽きこしょう：適量 しょうが：1かけ(約4g) いらごま(白でも黒でも)：適量</p>
<p>作り方</p>	<p>かぶは4等分にし、2~3mmの厚さに切る。かぶの葉は食べやすい大きさに切り、ねぎ、しょうがは細かく切る。 ごま油にフライパンに熱し、かぶを炒める。 かぶに油がまわったら、かぶの葉、ねぎ、ちりめんじゃこ、しょうがを入れてさっと炒める。 塩・こしょうで味を整え、いらごまをふって完成。</p>

クッキングメモ



ほうれんそうとかぶを使ったご当地トマト鍋



ポイント！：

鍋メニューでトマトやチーズが食べられる鍋はこれしかありません。野菜嫌い菜お子様も洋風でおしゃれなトマト鍋なら美味しく食べてくれます。本日はかぶ、ほうれんそうをいれましたが、どんな野菜でも美味しく食べられるのがポイントです。最後にごはんを入れてリゾット風に、卵で表面を覆えばオムライスになり、子供たちも更に喜びます。

調理時間：20分

材料	カゴメ基本のトマトソース：1缶(295g) 固形コンソメキューブ：1個 鶏肉：100g ウイナ：4本 ジャがいも：1個 玉ねぎ：1/2個 ほうれんそう：1/2本 トマト：2個 かぶ：2個 溶けるチーズ50g
作り方	食材は食べやすい大きさに切る。 基本のトマトソース1缶に水2カップと固形コンソメを加えてスープをつくる。 火の通りにくいものから順に加える。チーズは食べる直前に加え溶かしながら食べる。

クッキングメモ





長ねぎとペンのサラダ

かぶのすりおろしドレッシング和え

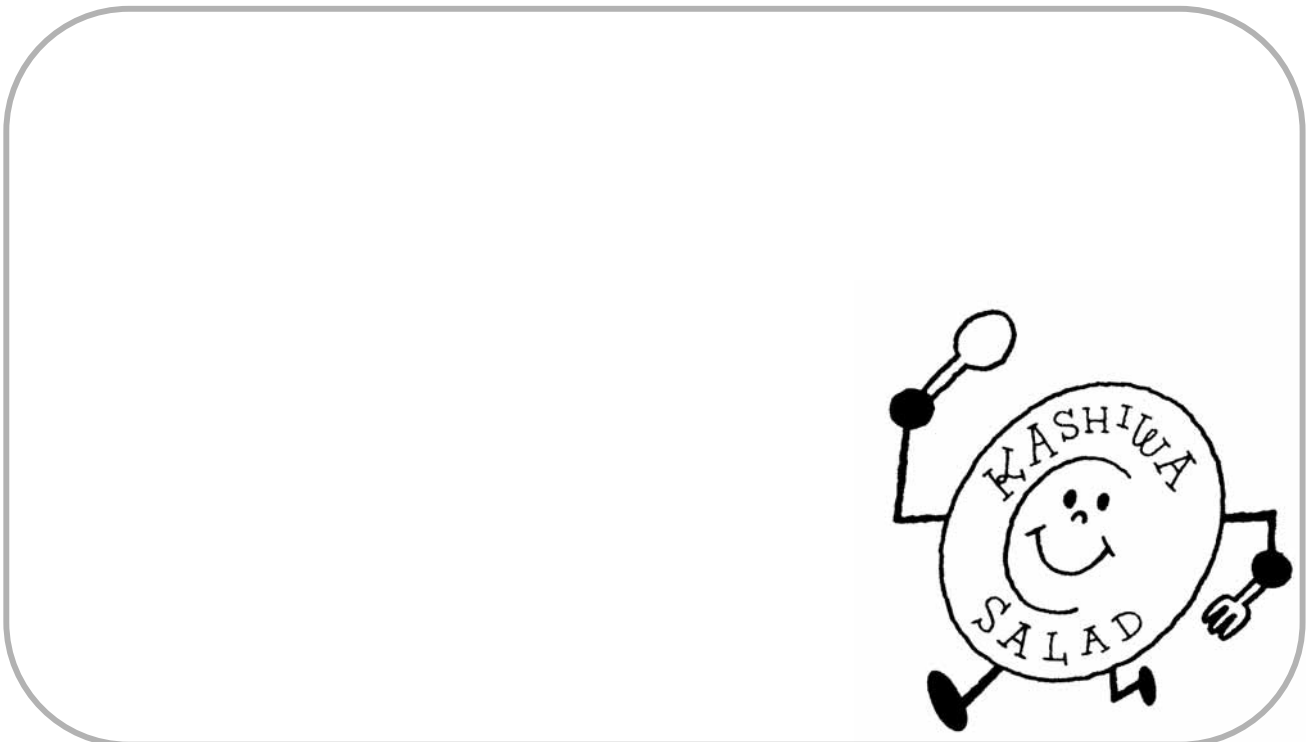


ポイント！：かぶの皮はむかず、ゆでるものは鍋一つで済ませ、ゆでたあとの湯は洗い物に使います。長ねぎの白い部分はバラバラにならないようにし、甘くゆであげます。シャキシャキのピンク色のかぶとペンのもちり感があります。

調理時間：30分

<p>材料</p>	<p>かぶ: 150g かぶの葉: 適量 長ねぎ: 250g ペンネ(マカロニ): 50g かぶ(皮ごとすりおろしたもの): 150g 赤梅酢: 大さじ2 しょうゆ: 小さじ1/2 エキストラバージンオリーブ油: 大さじ1 梅酢がないときは梅肉を使います</p>
<p>作り方</p>	<p>かぶ150g(皮をむかず)1mm厚さのいちょう切りにし赤梅酢大2(分量外)に浸ける。長ねぎを5cm長さに切る。 ゆでる湯3カップを沸かし始める。 サラダボールにかぶ150gを(皮ごと)すりおろし、赤梅酢、しょうゆ、オリーブ油を混ぜ合わせる。 お湯が沸騰したら塩大1/2を入れ、かぶの葉をさっと湯がきザルにあげる(水にさらさない)。次にペンネを入れ、8分茹でる。途中、あと2分になったときに長ねぎを加え、一緒に茹でる。その間にかぶの茎は5cm長さに、葉も同様に切る。 茹で上がったらざるに上げ水切るする。熱いうちに のドレッシングと和える。 とのかぶも加えてできあがり。</p>

クッキングメモ





ほうれんそう&かぶの 豆乳グリーンソースパスタ



ポイント！：ほうれんそうとかぶの葉のグリーンがとってもきれいなソースが主役のパスタ。フードプロセッサーを使えばとても簡単につくれます

調理時間：22分

<p>材料</p>	<p>ほうれんそう：1束 かぶ(葉の部分) 材料A： オリーブオイル：50cc 松の実：10ヶ 豆乳：100cc パスタ：2束 粉チーズ：適量</p>
<p>作り方</p>	<p>ほうれんそう、かぶをゆでる。 フードプロセッサーに と材料Aをいれ、かくはんする。 パスタをゆでる。 パスタを皿に盛り付け とチーズをかける。(パスタをお米に変えてリゾットとしてもお楽しみいただけます)</p>

クッキングメモ





かぶとねぎのシャキシャキサラダ



ポイント！：かぶとねぎは、氷水でシャキっとさせる。

調理時間：15分

<p>材料</p>	<p>かぶ：中2個 ねぎ：白い部分50g(真の部を除く) かぶの葉：3本 くらい 油揚げ：1枚 ポン酢：大さじ4 柚子胡椒：少々</p>
<p>作り方</p>	<p>かぶは、細い千切りにする。ねぎは、白い部分を白髪ねぎのように千切りにする。千切りにしたかぶとねぎを氷水にさらす。かぶの葉は、細かい小口切りにする。 油揚げは、グリルやトースターでこんがり焼いて食べやすく切る。 のかぶとねぎの水をしっかり切り 皿に盛り付け油揚げ かぶの葉をトッピングする。 ポン酢と柚子胡椒を合わせ にかけていただく。</p>

クッキングメモ

