

機構から



おすすめやさいレシピをご紹介します ～旬の野菜を使った1人分の簡単レシピ～



野菜業務部

今月はほうれんそうとみずなを使った1人分のおすすめ簡単レシピをご紹介します。また、ホームページの「おすすめやさいレシピ集」では、今回ご紹介したメニューのポイントやその他のレシピもご紹介しています。2021年は、国連の「国際果実野菜年」です。1人1日350グラムの野菜を食べて健康な生活を維持しましょう。

「くたくたほうれんそうの中華スープ」

ほうれんそうをたっぷり加えて柔らかく煮込んだスープです。卵も加えるのでボリュームが出て、とろみで体も温まります。少し多めにできる分量ですが、とろみを強めにつけてチャーハンにかけたり、麺を加えたりしてアレンジすると、山のようにあったほうれんそうがあつという間にお腹の中におさまります。(野菜重量：125グラム)

■材料 (1人分)

ほうれんそう……………	1/2 束	塩……………	少々
ねぎ……………	1/4 本	こしょう……………	少々
卵……………	1 個	ごま油……………	大さじ 1/2
鶏がらスープの素……………	大さじ 1/2	かたくり粉……………	大さじ 1/2
水……………	300ml	A 水……………	大さじ 1

■下準備

- ・卵、A はそれぞれよく溶いておく。

■作り方

1. ほうれんそうはよく洗って 5cm に切る。新鮮なものなら根もよく洗って食べやすく切る。ねぎも斜め切りにする。
2. 鍋に水、鶏がらスープの素を合わせて中火にかけて沸騰させたら、1 を加え煮立たせる。
3. 一度火を止め、2 に A を溶きながら少量ずつ加え混ぜたら、弱火にかける。
4. とろみが出たら溶き卵に水大さじ 1 (分量外) を加え混ぜ、3 に少量ずつ加える。
5. 塩こしょうで味を整え、ごま油を加える。



「みずなと豚肉のさっと煮」

みずなに豚肉のうま味をたっぷり吸い込ませたごはんの進むおかずです。かさのあるみずなも加熱するとしんなりとし、食べやすくなります。冷蔵庫で 2 日ほど保存でき、献立に野菜が足りない時に便利です。しょうがの香りでさっぱりいただきます。(野菜重量：100 グラム)

■材料 (1人分)

みずな……………	1/2 束	しょうゆ……………	大さじ 1
豚バラ肉……………	100g	だし汁……………	200ml
		酒……………	大さじ 1
		おろししょうが……………	小さじ 1
		塩……………	少々

■作り方

1. みずなと豚バラ肉は 4cm に切る。
2. 鍋に A を合わせて中火にかけ、沸騰したら豚バラ肉を加えて箸でほぐす。
3. 肉の色が変わったらアクを取る。
4. みずなを加え、しんなりしたら火を止める。



レシピ作成者：中山 晴奈

「おすすめやさいレシピ集」はこちら

alic 野菜

検索

<お問い合わせ先> 独立行政法人農畜産業振興機構 野菜業務部管理課 齋藤・山領 TEL：03-3583-9448