

野菜を食べよう!

～加工・業務用野菜を使ったレシピと野菜が大量消費できるレシピ～
「野菜ミックスのサンラータン&きゅうりの蛇腹漬け」

調査情報部

便利な加工・業務用野菜を積極的に利用したり、野菜がたっぷり食べられるレシピのバリエーションを増やしたりして、毎日を健康で元気に過ごしましょう。

「野菜ミックスのサンラータン」



リモートワーク時の昼食にもおすすめです。

食欲が落ちがちな季節でも、さっぱりスパイシーな具沢山スープで、バランスよく栄養補給!

■材料 (2人分)

カット野菜(野菜ミックス)…… 1袋約 230g
豆腐(絹ごしまたは木綿)…… 1/3丁
サラダ油…… 小さじ2

A 鶏がらスープの素…… 小さじ1
水…… 2カップ
酒…… 大さじ1
塩…… 小さじ1/2
しょうゆ…… 小さじ1

B 片栗粉…… 小さじ2
水…… 大さじ1・1/3

卵…… 1個
酢、こしょう



■下準備

AとBはそれぞれ合わせておく。

■作り方

1. 豆腐は一口大に切る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、カット野菜(野菜ミックス)を入れてしんなりするまで炒める。
3. 2にAと1を加えて (a) 煮立ったら、Bをもう一度混ぜてから加え、お玉で混ぜてとろみがついたら、溶き卵を細く回し入れ (b)、ふわっと浮いてきたら火を止める。
4. 酢とこしょうを好みの量加え、器に盛る。

(ポイント)

・お酢は黒酢がおすすめですが、なければ普通の酢で構いません。煮立たせると酸味が飛ぶので、仕上げに加えましょう。



「きゅうりの蛇腹漬け」



さっぱりとしたきゅうりの浅漬けで、まとめて作り置きが便利です！そのままいただいても、アレンジしても、工夫次第でメニューの幅も広がります♪

■材料（作りやすい分量）

きゅうり……………3本
塩

A [水……………2カップ
塩……………小さじ2

B [だし昆布……………5cm角
赤唐辛子（小口切り）……………少々

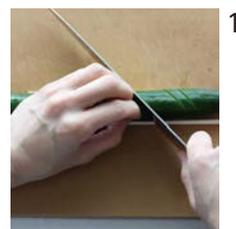


■作り方

1. きゅうりは塩ずりしてヘタを落とし、両脇に割り箸を1本ずつあて、斜めに細かく切り込みを入れる。裏も同様にして切り込みを入れる。
2. 容器にAを混ぜ溶かして、Bを加えたところに、1を2時間以上漬ける。
3. 汁気をきり、食べやすく切っていただく。

（ポイント）

- ・漬けた状態で3～4日冷蔵庫で保存可能です。
- ・今回使用した塩水は塩分濃度が3%で、この塩水は「たて塩」といって、身の薄い魚の下味や、魚介類の下ごしらえ、野菜の下ごしらえに使われます。水1カップに対して塩小さじ1が目安と覚えていただくと便利です。



■ちょっと応用

～蒸し鶏ときゅうりの中華風サラダ～

蛇腹きゅうり、酒蒸ししてほぐした鶏ささみ、戻したわかめ、プチトマトを中華ドレッシング（しょうゆ：酢：砂糖：ごま油＝1：1：0.5：0.5と炒りごま少々を合わせる）で和える。



～蛇腹きゅうりと焼きしいたけのわさびじょうゆ和え～

しいたけ、油揚げをグリルなどでさっと焼いて細切りにしたものと蛇腹きゅうりをわさびじょうゆで和える。



■ちょっとコメント

蛇腹きゅうりは塩と昆布のシンプルな味つけなので、そのままたくさんいただける他、さまざまな料理へも展開ができます。たくさん作って、さまざまな味を楽しんでください。

レシピ作成者：高松 京子