

# 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～  
「れんこんのチーズ焼き～めんたいこマヨネーズのせ～&  
はくさいのコールスローサラダ」

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。

## 「れんこんのチーズ焼き～めんたいこマヨネーズのせ～」

れんこんのサクッ、  
チーズのパリッと  
した食感とめんたい  
こマヨネーズが  
おいしい一品です。



水煮を使えば皮をむく、  
酢水にさらすといった下  
処理の手間が省け、手軽  
においしくれんこん料理  
を楽しめます。



- 材料（1人分）
- 水煮れんこん（1cm幅くらい）…… 70～75g
  - めんたいこ…… 20g
  - マヨネーズ…… 大さじ1/2
  - ピザ用チーズ…… 30g
  - オリーブ油…… 大さじ1/2

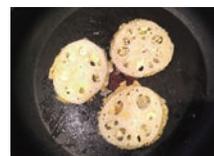


### ■作り方

1. 水煮れんこんは、軽く水洗いをし、水気をよく切る。
2. めんたいこは、薄皮に切り込みを入れ、スプーンなどで身を取り出し、マヨネーズとあえる。
3. フライパンにオリーブ油をひき、ピザ用チーズ、水煮れんこんを重ねて、弱火から中火で3～4分焼く。
4. チーズがパリッと固まってきたら、裏返して弱火から中火で2～3分焼く。
5. 皿に4を並べ、2をかけて出来上がり。

### （ポイント）

・れんこんとチーズを焼く時に、チーズがはねる場合があるので、ふたをして様子を見てください。



## 「はくさいのコールスローサラダ」



シャキシャキとしたはくさいがおいしいさっぱり味のサラダです。

### ■材料 (1人分)

|      |        |   |       |        |
|------|--------|---|-------|--------|
| はくさい | 150g   | A | すし酢   | 大さじ1   |
| にんじん | 20g    |   | オリーブ油 | 大さじ1   |
| たまねぎ | 30g    |   | 砂糖    | 小さじ2/3 |
| 塩    | 小さじ1/8 |   | 黒こしょう | 少々     |



### ■作り方

1. はくさい、にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにする。
2. ボウルに1を入れ、塩を加えて10分程おき、水気をよく切る。
3. ボウルまたはビニール袋にAを入れて調味液を作る。2を加えよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で10～15分程おき、味をなじませて出来上がり。



### (ちょっとコメント)

- ・はくさい、にんじん、たまねぎの水気をよく切ることで、調味液が水っぽくなるのを防ぎます。
- ・すし酢には、旨味などが含まれるので手軽においしいドレッシングが作れます。



(ボウル)

(ビニール袋)



レシピ作成者：菊間 恵子