

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～
「ほうれんそうのキッシュ風&にんじんのサブジ」

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。

「ほうれんそうのキッシュ風」

カフェやビストロなどで人気のキッシュを、お手軽な材料で作ります。ほうれんそうやチーズがたっぷり入るので、ボリュームもあって満足感のある一品です。



冷凍ほうれんそうをたっぷり使い、そのまま混ぜて焼くだけの簡単なキッシュ風料理です。

■材料（2人分）

冷凍ほうれんそう…………… 80g
サケ…………… 80g
バター…………… 大さじ1

A
卵…………… 3個
生クリーム…………… 100cc
牛乳…………… 50cc
ピザ用チーズ…………… 70g
塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々



■作り方

1. サケは一口大に切り、軽く塩を振って材料の半量のバターで炒める。
2. ボウルにAを合わせ、泡立たないようによく混ぜる。冷凍ほうれんそう、1を加える。
3. 耐熱容器に残りのバターを塗り、2を流し入れる。180度に予熱したオーブンで20分焼く。



(ポイント)

- ・耐熱容器にバターを薄く塗ると、焦げ付きにくく、洗い物も楽になります。
- ・20分焼いて串を刺し、卵液が流れ出るようであればもう5分追加で焼いてください。



【応用編】

- ・サケの代わりに、ベーコンやハム、ツナなどでもおいしくできます。その場合は炒めずに混ぜ込みます。
- ・オーブンがないときは直火で調理ができる容器に流し込み、弱火で4分焼き、魚焼きグリルで10分焼きます。
- ・パイ生地を敷いて生地を流し込めばより本格的に。また、固くなったパンを一口大に切って具材に加えて焼いてもおいしく、1皿で1食分になる大満足一品です。



「にんじんのサブジ」



一晩おくと味が馴染んでさらにおいしいので、たくさん作って常備菜にするのもおすすめです。

野菜の甘み、旨みを引き出す蒸し煮の調理法に、スパイスで香り付けするインドの野菜料理「サブジ」です。

■材料（2人分）

にんじん…………… 1～2本（約300g）
植物油…………… 大さじ1
クミンシード…………… 小さじ1/2

A [コリアンダーパウダー…………… 小さじ1/2
塩…………… 小さじ1/2



■作り方

1. にんじんは皮をむいて乱切りにする。
2. フライパンに植物油とクミンシード、マスタードシードを入れて弱火で炒める。パチパチと弾けてきたら1のにんじんを加える。
3. Aを加え炒める。ふたをしてごく弱火にし、10分蒸し煮にする。たまに鍋をゆする。
4. 火を止め、さらに5分置く。



1

（ポイント）

- ・ にんじんは乱切りにすると鍋をゆすったときに混ざりやすくなります。
- ・ 焦げないようにごく弱火で加熱し、にんじん本来の水分で蒸し煮にします。



2

【応用編】

- ・ クミンシード以外はなくても問題ありません。カレー粉やガラムマサラを追加してもよいでしょう。クミンシードは味わいのポイントになるので必ず入れてください。
- ・ にんじんのほかに、ばれいしょやいんげん、カリフラワーの野菜を足してボリュームアップするのもおすすめです。



3

【ちょっとコメント】

少し多めの油で炒め蒸し煮にするだけで、にんじんから驚くほど水分が出てくることに気がつきます。この水分でにんじん本来の甘味が引き出され、スパイスと合わさって深い味わいになります。一晩置くと味が馴染んでおいしいので、たくさん作って常備菜にするのもおすすめです。



レシピ作成者：中山 晴奈