

小松菜とじゃこの 煮びたし



《材料：2人分》

小松菜・・・1/2束
(100g)
けずりかつお・・・1パック
(2g)
ちりめんじゃこ・・・10g
A
水・・・150ml
酒・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1/2

【1人あたり エネルギー 34kcal 塩分 0.4g 1食分 65円】

- 1 小松菜は3～4cmに切り、茎と葉に分ける。
- 2 鍋にAを入れて混ぜ、火にかける。
- 3 けずりかつお、小松菜の茎、葉、じゃこの順に加え、(ふたをしないで)小松菜がしんなりするまで煮る。
- 4 煮汁ごと器に盛る。

シャキシャキした食感がおいしい煮びたし。
ちりめんじゃこも入ってカルシウムたっぷりです。
簡単に出来る煮びたし、是非お試し下さい。

小松菜の パンキッシュ



《材料：2人分》

食パン(サンドイッチ用)
・・・6枚
小松菜・・・1/2束
(100g)
たまねぎ・・・1/4個
ベーコン・・・3枚
塩・・・少々
こしょう・・・少々
サラダ油・・・少々
卵・・・2個
生クリーム・・・100ml
塩・・・小さじ1/3
こしょう・・・少々
ピザ用チーズ・・・20g

【1人あたり エネルギー 602kcal 塩分 2.45g 1食分 253円】

- 1 オーブンを180℃で予熱する。
- 2 食パンを正方形に4等分し、ココットに敷き詰める。(側面は花びらのようにパンを並べると、可愛い仕上がりになります。)
- 3 小松菜は5cm程度のざく切りにする。玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは細切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油少々をひいて中火で熱し、ベーコン、玉ねぎ、小松菜の順に炒める。小松菜がしんなりしたら、塩コショウを加えて全体を混ぜ、火を止めて粗熱をとる。
- 5 ボウルに卵を割りほぐし、生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- 6 4を加えて全体を良く混ぜる。
- 7 2に6を流し入れ、ピザ用チーズをのせる。
- 8 180度のオーブンで15分ほど焼く。(途中焦げそうになったら、アルミホイルをかぶせてください。)

見た目にオシャレ!中の生地はコクがあってパンと相性抜群!
中の休日のフランチに是非どうぞ!!

小松菜の あんかけ卵のせ



《材料：2人分》

卵・・・3個
塩・・・小さじ1/6
こしょう・・・少々
小松菜・・・1束
(200g)
にんにく・・・1/2片
サラダ油・・・大さじ2
片栗粉・・・小さじ2
水・・・小さじ2
ごま油・・・小さじ2
B
湯・・・2/3カップ
顆粒鶏ガラスープ
・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
オイスターソース
・・・小さじ2
紹興酒・・・小さじ2

【1人あたり エネルギー 276kcal 塩分 2.1g 1食分 147円】

- 1 小松菜は5～6cm長さに切り、葉と軸に分けておく。
- 2 にんにくはつぶしておく。
- 3 片栗粉は水で溶いておく。
- 4 鍋に、Bを合わせ、温めておく。
- 5 卵はボウルに割りほぐし、軽く塩、こしょうをする。
- 6 深めのフライパンに、サラダ油を熱し、にんにくを炒めて香りが出たら、小松菜の軸をいれ、次に葉を加えて手早く炒める。
- 7 6に熱い4を入れて煮立ったら、水溶きの片栗粉でとろみをつける。ごま油を回し入れ、香りをつけて器に盛る。
- 8 別のフライパンに、サラダ油大さじ1を熱し、⑤の卵を流し入れ、大きく混ぜて半熟の手前でまどめ⑦にのせる。

とろとろの卵にシャキシャキの小松菜がおいしいあんかけ
濃厚な味でご飯が進む一品!是非おためし下さい。