



# 野菜70gレシピ

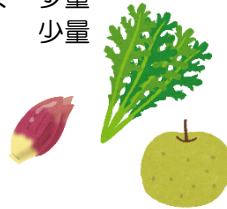


## 【梨と水菜のさっぱりサラダ】

### 材料(2人分)

梨	1/2個
水菜	50g (1/4束)
きゅうり	100g (1本)
みょうが	2個

A	オリーブオイル	大さじ1/2
	酢	小さじ1
	レモン汁	小さじ1
	すりおろしにんにく	少量
	塩	少量



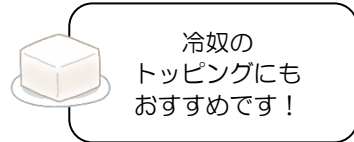
### 作り方

- ① Aの調味料をよく混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ② 梨は皮をむき、いちょう切りにして塩水(分量外)にさらしておく。
- ③ 水菜は3~4cm、きゅうりとみょうがは千切りにする。
- ④ ボウルで、水を切った梨と③を混ぜ合わせる。
- ⑤ ①をかける。

## 【オクラとトマトのなめたけ和え】

### 材料(2人分)

オクラ	60g (8本)
ミニトマト	85g (6個)
なめ茸	大さじ2
ポン酢	お好みで



### 作り方

- ① オクラはがくを包丁でぐるりとむき、塩(分量外)をふって板ずりし、熱湯で1~2分茹で、冷水にさらして乱切りにする。
- ② ミニトマトは半分に切る。
- ③ ボウルで、オクラ・トマト・なめ茸、お好みでポン酢を和える。

## 【小松菜とひき肉のみそ炒め】

### 材料(2人分)

小松菜	150g (大1/2束)	A	みそ	大さじ1
豚ひき肉	70g		酒	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2		みりん	大さじ1/2



### 作り方

- ① 小松菜を3cm程度の長さに切り、ごま油をしいたフライパンで炒め、お皿に取り出しておく。
- ② フライパンで豚ひき肉を炒め、混ぜ合わせておいたAを入れ炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、取り出しておいた小松菜を戻し軽く炒める。

## 【かぶとツナの和え物】

### 材料(2人分)

かぶ	65g (1個)	ツナ缶	1/4缶
かぶの葉	20g	マヨネーズ	小さじ1
塩	小さじ1/2	こしょう	少量



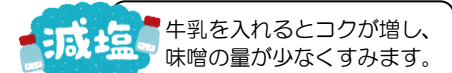
### 作り方

- ① かぶは皮をむいていちょう切り、かぶの葉は2~3cmに切る。
- ② ボウルにかぶと塩をあえてしばらく置き、水分をよくしぼる。
- ③ ②にツナ、マヨネーズ、こしょうを入れ和える。

## 【牛乳入り豚汁】

### 材料(2人分)

豚肉	50g	だし汁	400ml
じゃが芋	30g (小1/2個)	牛乳	50ml
玉ねぎ	30g (小1/4個)	味噌	大さじ1
大根	60g (2cm)	油	大さじ1/2
人参	30g (1/4本)		
ごぼう	20g (1/4本)		



### 作り方

- ① 豚肉、じゃが芋、玉ねぎは食べやすい大きさに切り、じゃが芋は水にさらしておく。大根、人参はいちょう切りにする。ごぼうはささがきにし、水にさらしておく。
- ② 鍋に油をしいて、豚肉を炒め火が通ったら野菜を入れて炒める。
- ③ ②の鍋にだし汁を加えて煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、味噌と牛乳を入れる。