



# 野菜 70g レシピ



## 【トマトのさっぱり麻婆豆腐】

### 材料(2人分)

木綿豆腐	300g (1丁)	A	水	1/2 カップ
トマト	150g (1個)		鶏がらスープの素	小さじ1
長ねぎ	60g (1/2本)		みりん	小さじ1/2
豚ひき肉	80g		しょうゆ	小さじ1/2
しょうが	1かけ		こしょう	少量
豆板醤	小さじ1/4		ごま油	小さじ1
みそ	大さじ1	水溶き片栗粉	小さじ1	

もっと手軽に  
麻婆豆腐の素 + トマトでも OK!



### 作り方

- 豆腐は1.5~2cm角に切り、さっと茹で水をきる。トマトは1cm角、長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱して、長ねぎ、しょうがを炒める。肉も加えて、肉の色が変わったら、豆板醤、みそを加えて炒め合わせる。
- トマト、A、豆腐を順に加え、煮立ったら蓋をして、弱火で2分煮る。中火にし、水溶き片栗粉でとろみをつけひと煮立ちさせる。

## 【ヨーグルトドレッシング】

### 材料(作りやすい量)

プレーンヨーグルト	50g
マヨネーズ	大さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1

★お好きなサラダと一緒に



### 作り方

材料をすべてよく混ぜ合わせ、野菜サラダや温野菜にかける。

## 【かぼちゃと豚肉のみそ煮】

### 材料(2人分)

かぼちゃ	300g (1/4個)	A	しょうが	1かけ
豚こま肉	120g		みそ	大さじ1
水	適量		酒	大さじ1
			みりん	小さじ2



### 作り方

- かぼちゃは食べやすい大きさに切る。しょうがはすりおろしておく。
- 鍋にかぼちゃと、かぶる程度の水を入れ火にかけ、煮立ってきたら豚肉を加える。
- 豚肉に火が通ったらAを加え、水分が少なくなるまで煮る。

## 【ブロッコリーと桜えびのレンジ蒸し】

### 材料(2人分)

ブロッコリー	1株	A	しょうゆ	大さじ1/2
桜えび	大さじ1		みりん	大さじ1
			塩	ひとつまみ
			水	1/2カップ



### 作り方

- ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- 耐熱ボウルにブロッコリーとA、桜えびを入れ軽く混ぜてからラップをかけ、電子レンジに入れ500Wで5分。一度取り出して混ぜてから、さらに500Wで5分加熱する。

## 【小松菜とわかめのスープ~ちぎり海苔~】

### 材料(2人分)

小松菜	150g (2/3束)	A	しょうゆ	小さじ1
わかめ	20g		塩・こしょう	少々
鶏がらスープ(顆粒)	小さじ1/2		ごま油	小さじ1/2
水	400ml		白ごま	小さじ1/2
			焼きのり	1枚(1/3切り)

### 作り方

- 小松菜は3cm、わかめは食べやすい大きさに切る。
- 鍋に水と鶏がらスープを煮立て、①を加えて煮る。
- Aを入れて、ひと煮立ちさせ、白ごま、ちぎった焼きのりを加える。

