



15分

副菜
101kcal

👇

かぶのさっとゆでサラダ

さっとゆでて味も歯ごたえもよく

材料 (2人分)

かぶ……………2個 (200g)

スモークサーモン ……2~3枚

ドレッシング

粒マスタード ……小さじ1/2

塩……………小さじ1/8

酢・サラダ油 ……各大さじ1

作り方

- 1 かぶは茎を1cmほど残し、8等分ずつのくし形に切ります。皮をむきます。熱湯で30秒ほどゆで、ざるにとってさめます。
- 2 スモークサーモンは長さを半分に切ります。
- 3 ドレッシングの材料を混ぜます。かぶとサーモンをあえます。

👇

かぶのスープ

煮えやすいかぶならではのスピードスープ

材料 (2人分)

かぶ……………1個 (100g)

たまねぎ……………1/8個 (25g)

ベーコン……………1枚

ミニトマト ……2個

サラダ油……………小さじ1/2

A 水……………250ml

スープの素 ……小さじ1/2

塩・こしょう ……各少々

かぶの葉……………少々

作り方

- 1 かぶは厚みを半分に切って約1.5cm角に切ります。たまねぎも同じ大きさに切ります。
- 2 ミニトマトは4つに切ります。ベーコンは細切りにします。
- 3 鍋に油を熱し、①とベーコンをいためます。油がなじんだら、Aを加えてふたをし、中火で3~4分煮ます。
- 4 かぶがやわらかくなったら、かぶの葉をちぎって加え、塩、こしょうで味をととのえます。最後にトマトを加えます。

15分

副菜
69kcal



30分

副菜
238kcal

↑

かぶのグラタン

かぶにはスープがしみこんでいます

材料 (2人分)

かぶ……………2個 (200g)

ねぎ……………1本 (100g)

(水150ml スープの素小さじ1/2)

溶けるチーズ……………2枚

ホワイトソース

バター……………20g

小麦粉……………大さじ1・1/2

牛乳……………150ml

塩・こしょう ……各少々

作り方

- 1 かぶは茎を2cm残し、8等分のくし形に切って皮をむきます。ねぎは4cm長さに切ります。
- 2 鍋に、水とスープの素、ねぎを入れ、強火にかけます。ふたをして中火で3~4分煮たら、かぶを加えて3~4分、汁気がなくなるまで煮ます。
- 3 ホワイトソースを作ります。(1) 鍋にバターを弱火で溶かし、小麦粉を加えてこがさないようにいためます。(2) 底からサラッと離れるようになったら火を止め、牛乳を一気に混ぜてなめらかにします。(3) 再び中火で混ぜながら加熱し、濃度が出てきたら、塩、こしょうをふります。
- 4 耐熱皿に②を並べ、ホワイトソースをかけてチーズをのせます。高温(約220℃)のオーブンまたはオーブントースターで、焼き色がつくまで7~8分焼きます。



かぶ
turnip

か

旬 秋と春

種類

金町小かぶ、聖護院かぶ、赤かぶなど各地特有の種類がある。春の七草のひとつ「すずな」はかぶのこと。

選び方

根は白くつやがあり、よくしまったもの。葉が青々とし、ピンとしているもの。

栄養

ビタミンC、アミラーゼを含む。葉にはカルシウムやカロテン、ビタミンCが豊富。

保存

葉つきだと根の水分や養分がどんどん蒸発するので、根と葉を切り分けて野菜室で。葉はゆでて冷凍するとよい。

調理のヒント

- ・小ぶりのかぶは皮がやわらかく、漬けものや煮ものには、皮ごと使える。
- ・種類や季節によって火通りが違うので、加熱時間の手前でようすをみる。

100gはこのくらい





20分

副菜
117kcal

📌

トマトのシロップ漬け

冷やしておいしい。デザートや副菜に

材料 (2人分)

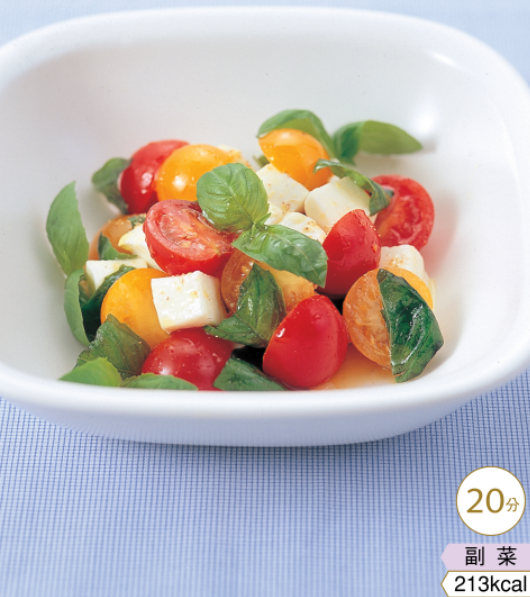
ミディトマト ……4個 (200g)

ミントの葉 ……4枝

シロップ { 水 ……カップ1
砂糖 ……100g
レモン汁 ……大さじ1

作り方

- 鍋に分量の水と砂糖を入れて、砂糖を煮溶かします。火を止めてレモン汁を加えます。さませます。
- トマトは熱湯につけて皮をむき、へたをとります。
- ポリ袋に①とトマトを入れます。空気を抜いて口をとじ、冷蔵庫にひと晩おきます。
- 盛りつけてミントを添えます。
*つけおき時間は除く。



20分

副菜
213kcal

📌

ミニトマトとモッツァレラのサラダ

イタリアのトマト産地の名物料理をアレンジ

材料 (2人分)

ミニトマト(赤・黄) ……8~10個 (150g)

モッツァレラチーズ(フレッシュタイプ) ……1パック (100g)

バジルの葉 ……1~2枝分

A { 塩・こしょう ……各少々
オリーブ油 ……大さじ1

作り方

- トマトはへたをとり、半分に切ります。チーズは1~2cmの角切りにします。
- ①をAであえて、冷やします。
- 食べる前に、バジルの葉をつみ、飾り用を少し残して、ほかをちぎって混ぜます。



20分

副菜
111kcal

📌

トマトカップのチーズ焼き

形を生かして。ランチにいかがでしょう

材料 (2人分)

トマト…小2個 (200g)

カマンベールチーズ ……50g

黄ピーマン ……30g

オリーブ油 ……小さじ1/2

A(塩・こしょう ……各少々)

黒オリーブ(種抜き・薄切り) ……4切れ

作り方

- トマトはへたから1cmくらいのところを横に切り、中身をスプーンでくり抜きます。中身は種を除いて7~8mm角に切ります。
- ピーマンは7~8mm角に切り、油でいため、Aをふります。チーズは1cm角に切ります。
- カップのトマトに、角切りトマト、②、オリーブを詰めます。
- 耐熱容器に③をのせ、オーブントースターで、チーズが溶け始めるまで4分焼きます。

📌

トマトソース

出盛りトマトなら甘味が凝縮しています

材料

トマト(完熟)

……中4個 (800g)

たまねぎ ……1/2個 (100g)

にんにく ……1片 (10g)

オリーブ油 ……大さじ2

A { ローリエ ……1枚

白ワイン ……大さじ2

砂糖 ……小さじ1/2

塩 ……小さじ1/4

こしょう ……少々

*スパゲティに使うなら3~4食分です。

作り方

- トマトは熱湯につけて皮をむき、あらかじめ煮込みます。厚手の鍋に入れて火にかけ、煮立ったら中火にし、ふたをずらしてのせます。時々混ぜながら2/3量になるまで約10分煮つめます。ボールにあけます。
- たまねぎ、にんにくはみじん切りにします。
- 厚手の鍋に油を熱し、②を弱めの中火で7~8分じっくりいため、薄茶色になったら、①のトマト、Aを加えます。
- 沸とう後、弱火にして20分ほど煮ます。ポトツとかたまりで落ちるくらいに煮ついたら、こしょうをふって火を止めます。

50分

ソース
441kcal

*保存は使う分量ずつに分けて冷凍します。1か月くらいもちます。パスタのほか、煮ものや、ピザに使えます。

*カロリーは全量

材料 (4人分)

野菜は全部そろわなくても合計分量があれば作れ、また下の野菜に代えても作れます。

野菜 合計約600g

- かぼちゃ ……150g
- なす ……2個 (150g)
- ごぼう ……1/2本 (100g)
- にんじん ……1/2本 (100g)
- れんこん ……80g
- ししとうがらし ……5本 (20g)

季節に使えるおもな野菜

- 春夏：アスパラガス、新ごぼう、みょうが、さやいんげん、オクラ
- 秋冬：きのこ、れんこん、さつまいも、やまいも
- 周年：かぼちゃ、ピーマン、にんじん、なす

豚もも肉

- (しょうが焼き用) ……150g
- 酒 ……小さじ1
- かたくり粉 ……大さじ2
- 揚げ油 ……適量

つけ汁

- だし ……カップ1・1/2
- しょうゆ ……大さじ1
- みりん ……大さじ1
- 酒 ……大さじ1
- 塩 ……小さじ1/6
- 酢 ……大さじ1
- しょうが汁 ……小さじ1

600gはこのくらい



野菜の揚げびたし

残り野菜を素揚げして。作りおきもききます



30分

主菜 407kcal

作り方

- 鍋にAを合わせてひと煮立ちさせます。火を止めてBを加え、ボールなどにあげます。
- 肉は4cm長さに切って酒をまぶします。野菜は食べやすい大きさに切ります。ししとうは切り目を入れます。
- 揚げ油を中温(160℃)に熱し、野菜をそれぞれ2~3分ずつ揚げて油をさります。肉にかたくり粉をまぶします。
- 油温を170℃に上げ、肉を揚げます。
- 肉と野菜が熱いうちに、①につけます。すぐにでも食べられ、冷蔵庫で2~3日保存がききます。

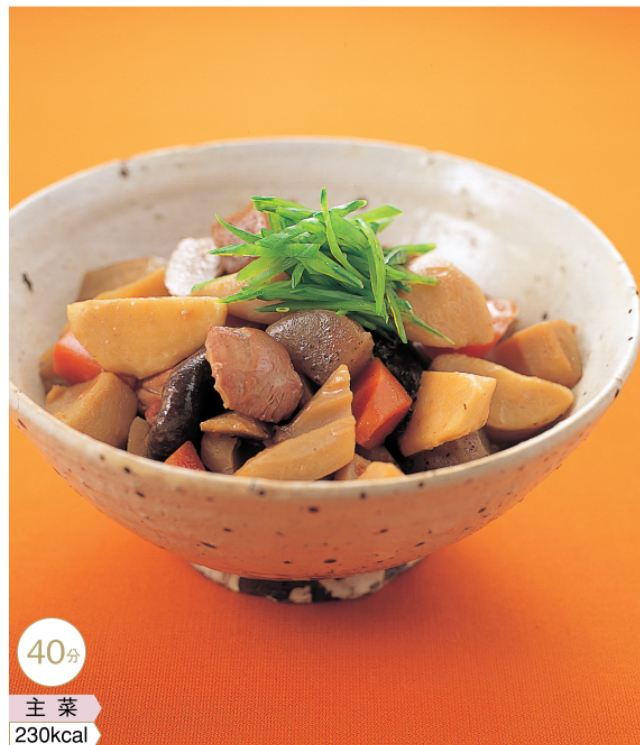
野菜チップス

野菜をごく薄く切って、揚げ油でカリッと揚げます。コツは低温(150~160℃)でゆっくり揚げること。なかなかカリッとしなないものは1度とり出し、油の温度を上げ(約170℃)て再度揚げます。写真は、れんこん、さつまいも、にんじん、ごぼう(皮むき器でスライス)。



野菜の和風煮もの

根菜を中心に、だしとしょうゆで一緒に煮るおふくろの味



40分

主菜 230kcal

作り方

- 野菜といもは、それぞれひと口大の乱切りにします。
- 干しいたけは水でもどして、半分のそぎ切りにします。もどし汁はとりおきます。とり肉はひと口大に切って酒をもみこみます。青みのさやえんどうは筋をとります。
- こんにゃくはスプーンでひと口大にちぎります。湯をわかし、さやえんどうとこんにゃくをそれぞれさっとゆでます。
- 大きめの鍋にごま油を熱し、①、しいたけ、こんにゃくをさっといためてから、とり肉を加えてさらにいためます。Aの材料を加えます。煮立ったらアクをとり、落としぶたと鍋のふたをして弱めの中火で20分ほど煮ます。
- 盛りつけ、さやえんどうをせん切りにしてのせます。

材料 (4人分)

野菜は全部そろわなくても合計分量があれば作れ、また下の野菜に代えても作れます。

野菜といも 合計約600g

- さといも ……4個 (300g)
- ごぼう ……1/2本 (100g)
- れんこん ……100g
- にんじん ……1/2本 (100g)

代わりになる野菜

たけのこ、やまのいも

- 干しいたけ ……3個
- とりもも肉 ……150g
- 酒 ……小さじ1
- こんにゃく ……1/2枚 (100g)

青み

- さやえんどう ……5枚

煮汁用

- ごま油 ……大さじ1・1/2
- だし ……カップ1
- 砂糖 ……大さじ1・1/2
- 酒 ……大さじ2
- A しょうゆ ……大さじ2・1/2
- みりん ……大さじ1
- しいたけのもどし汁 ……大さじ2

600gはこのくらい



*

野菜たっぷり料理