

ほうれんそうレシピ(改訂版)

ほうれんそうとエノキダケの煮びたし

<材料&作り方>4人分

ほうれんそう/200g エノキダケ/1袋 だし汁/200cc 醤油/大1 みりん/小2
塩/ひとつまみ

- ① ほうれん草はかためにゆで水にとり、水気を絞って3~4cm長さに切る。
- ② エノキダケもほうれんそうと同じ長さに切る。
- ③ 鍋に調味料を煮立たせ①②を入れ、1~2分煮る。



ほうれんそうとエビのチャーハン

<材料&作り方>2人分

ほうれんそう/100g 塩/小1/4 白ネギ/5cm エビ/70g サラダ油/大1
卵/1個 塩/少々 ごはん/茶碗2杯分(300g 前後)
中華スープの素/小2 塩・胡椒/少々 醤油/小1

- ① ほうれんそうは粗みじんに切り、塩を振り全体を混ぜ5分ほどおき水気をしっかりきる。白ネギはみじんに切る。
- ② エビは殻、背ワタの処理後4~5等分し、酒小1,塩少々,片栗粉小1をもみ込む。
- ③ 卵を割りほぐし、塩少々とごはんを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンを強火で熱し、油を入れエビを炒める。ごはんを加えほぐしながら鍋肌に押し付けるように炒める。
- ⑤ ほうれんそう、ネギを加え中華スープの素、塩・胡椒で味を調え醤油を鍋肌から回し入れ火を止める。



ほうれんそうとベーコンのお手軽キッシュ

<材料&作り方>4人分

ホウレンソウ／100g ハム(ベーコン・ソーセージ)／4枚
卵／3個 牛乳／150ml マヨネーズ／大1
ピザ用チーズ／50g 塩・こしょう／少々

- ① ホウレンソウは茹でて水気を絞り3～4cm長さに切る。
- ② ハムはホウレンソウと同じ長さに切る。
- ③ 卵を溶き、他の材料を全部入れ混ぜ合わせて型に流し込み180℃のオーブンで25～30分焼く。



鱈のムニエル・ホウレンソウのソース添え

<材料&作り方>4人分

鱈／4切 酒／大1 塩／少々 小麦粉／適量 オリーブオイル／大1(魚用)
ホウレンソウ／100g タマネギ／30g オリーブオイル／少々
A(米粉／小2 豆乳／150cc バター／少々 顆粒コンソメ／小1 塩・胡椒／少々)

- ① 鱈は酒と塩をふり10分位おく。水気を拭き取り、軽く塩胡椒して小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、鱈を両面焦げ目がつくまで焼く。
- ③ ホウレンソウは洗って3～4センチ長さに切る。タマネギは薄切りにする。
- ④ ホウレンソウ、と水50ccをフライパンに入れ火にかけて沸いたら水を捨てる。
- ⑤ ④にオリーブオイルとタマネギを加え炒める。
- ⑥ Aの材料と⑤をミキサーに入れ攪拌する。
- ⑦ お皿にソースをしき、魚のをせる。



ホウレンソウとハッサクのサラダ

<材料&作り方>4人分

サラダホウレンソウ／1袋 ハッサク／1個

ベーコン／2枚 松の実／適量

A:(オリーブオイル／大1 ハッサクの絞り汁／大1
塩・胡椒／少々)



- ① サラダホウレンソウは洗い食べやすい大きさに切る。
- ② ハッサクは実を袋からだし半分に切る。
- ③ 松の実は軽く炒り、ベーコンは1センチ幅に切って炒める。
- ④ Aでドレッシングを作り、ハッサクをつけておく。
- ⑤ 食べる直前に、④にホウレンソウとベーコンを入れ混ぜる。
- ⑥ 盛り付けて松の実を飾る。

ホウレンソウと豆モヤシのナムル

<材料&作り方>4人分

ホウレンソウ／150g 豆モヤシ／60g

醤油／小2 ごま油／大1

中華スープの素／小1 煎りゴマ／大1

- ① ホウレンソウは茹でて3～4cm長さに切る。
- ② 豆モヤシはゆでておく。
- ③ ボールに調味料を合わせ、①②を加え混ぜ合わせる。



野菜ソムリエ上級プロ 川上マユミ

blog: vege-vebe-fru-full

Facebook: 川上マユミ