



「小松菜」



コマツナと
マグロのナムル

材料(4人分)

- 小松菜……………300g
- マグロ(さしみ用)……………200g
- 酒、醤油……………各小さじ2
- ネギ(みじん切り)……………大さじ2
- シヨウガ(みじん切り)……………小さじ2
- 赤唐辛子……………小1本
- A…白コマ(粗すり) 大さじ3 / コマ油、
醤油各大さじ1 / みりん小さじ1

作り方(1人分約130キロカロリー)

- ①小松菜は熱湯でさっとゆで、水に取
ってから水気を絞り、3cm長さに切
る。
- ②マグロは縦半分に切ってさらに1cm
幅に切る。分量の酒と醤油をからめ
ておく。
- ③赤唐辛子は小さく切る。
- ④③と分量のネギ、シヨウガをボウル
に入れ、Aを合わせる。ここへ①と
②を入れて和える。



コマツナと
ひき肉の炒め

材料(4人分)

- 小松菜……………400g
- 豚ひき肉……………100g
- はるさめ……………30g
- ネギ(みじん切り)……………2分の1本
- ニンニク(みじん切り)……………1片
- サラダ油……………大さじ1
- 合わせ調味料…赤みそ大さじ2 / 酒
大さじ1 / 砂糖小さじ2 / 醤油小さじ
2 / 水70cc

作り方(1人分約160キロカロリー)

- ①小松菜は、たっぷりの湯でさっとゆ
でて水に取り、水気を絞って4〜
5cm長さに切る。
- ②はるさめは熱湯につけて戻し、食べ
やすい長さに切る。
- ③合わせ調味料を合わせる。
- ④フライパンに油を熱してネギとニ
ンニクを炒め、香りが出たら豚ひ
き肉を加えてバラバラになるまで
炒める。③を入れて1〜2分煮て
から②を加えて炒め、続いて①を
入れてさっと炒めて皿に盛る。

※掲載の写真は実費をおかけします。料金は2枚以上を120円(税別)送料別途です。また、本誌に掲載のレシピはあくまで参考です。調理の際は必ず各レシピの分量を守ってください。