

I try to eat vegetables

野菜をたっぷり 食べよう!

野菜は身体に良いと分かっていても、しっかり分量をとるのは難しいもの。

使いきれない野菜が冷蔵庫で眠っていませんか？

そこで今回は野菜の大量消費が可能なレシピをご紹介します。

驚くような量がペロリと食べられますよ!

レシピ提供「地素材の会」

かぼちゃ

かぼちゃサラダ

オーソドックスなポテトサラダのかぼちゃ版です。かぼちゃは甘みが強いので、からしやカレー粉などでピリッと仕上げると食事に合います。

<材料>

かぼちゃ……………1/4個
きゅうり……………1本
ハム……………4枚
コンソメ顆粒……………小さじ1
レモン果汁……………大さじ1
オリーブオイル……………大さじ1
からし……………小さじ1
マヨネーズ……………適量
塩コショウ……………適量



<作り方>

- 1.かぼちゃは皮を薄くそいで一口大に切り、お湯で茹でます。
- 2.きゅうりは小口切りにして塩水に15分ほど浸して固く絞ります。ハムは切っておきます。
- 3.かぼちゃが柔らかくなったらお湯を捨て、コンソメ顆粒・レモン果汁・オリーブオイルを加えて木べらでざっと潰します。
- 4.粗熱が取れたらきゅうりとハムを加え、からしとマヨネーズで和え、味をみて塩コショウで整えます。

きんぴらごぼう

ごぼう

オーソドックスな基本のきんぴらごぼうです。辛くしたい場合はタカノツメを1本加えてください。ごぼうは千切りでもささがきでもOK。お弁当のおかずにも、常備菜として活躍します。



<材料>

ごぼう……………2本
にんじん……………1本
ごま油……………適量
酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
いりごま……………適量

<作り方>

- 1.ごぼうは千切りにして水にさらしておきます。にんじんも千切りにします。
- 2.鍋でごま油を熱し、水を切ったごぼうとにんじんを炒めます。
- 3.しんなりしてきたら酒を加えてしばらく炒めます。
- 4.しょうゆと砂糖を入れて、中火で汁気がなくなるまで炒めます。
- 5.最後にいりごまを加えて混ぜ合わせます。

にんじん

キャロット・ラペ

色鮮やかで付け合わせにもお弁当にもぴったり。にんじんは細くて表面がざらついている方がドレッシングが馴染みます。フランスではチーズおろし器をよく使いますが、スライサーやしりしり器でOK! 包丁の人は頑張ってください! 冷蔵庫で1週間くらい持ちます。



<材料>

にんじん……………2本
塩・こしょう……………適量
クミンシード……………小さじ1
レモン果汁……………小さじ2
オリーブオイル……………大さじ2
はちみつ……………大さじ2

<作り方>

- 1.にんじんはなるべく細い千切りにします。
- 2.調味料を全て合わせてドレッシングを作り、にんじんと混ぜ合わせます。
- 3.冷蔵庫で冷やし、1時間後くらいから食べられます。

スパニッシュオムレット

余り野菜

これは玉子料理ではなく野菜料理です! 冷蔵庫に残った野菜、何を入れても美味しくできます。オリーブオイルは度胸を出してたっぷり、小さめでも厚さを持たせる、この2点がポイントです。



<材料>

玉子……………5個
牛乳……………50g
ビザ用チーズ……………1つかみ
じゃがいも……………2個
玉ねぎ……………1個
にんじん……………小1本
ピーマン……………4個
ベーコン……………100g
コンソメ……………1個
オリーブオイル……………大さじ5

<作り方>

- 1.じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは1cmくらいのくし型に、ピーマンは2cm角に、ベーコンは一口大に切ります。玉子は割りほぐして牛乳とチーズを混ぜておきます。
- 2.フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコンと野菜をじっくり炒めます。
- 3.じゃがいもに火が通ったらコンソメを砕いて加えます。
- 4.玉子を流し入れ大きく混ぜ合わせます。
- 5.全体が混ざったら、蓋をして弱火で焼きます。
- 6.表面が固まってきて、フライパンの中で動くようになったら、返します。お皿をかぶせて引っくり返し、そっとフライパンにすべらせて乗せると簡単です。
- 7.また蓋をして、弱火でしっかり火を通します。
- 8.焼けたらお皿に移し、切り分けて、お好みでケチャップやサルサソースを添えてどうぞ!