

広島県産の小松菜

おすすめの食べ方色々レシピ集

広島市近郊で主に栽培されています
クセがなく栄養価の高い小松菜は
料理にも使いやすく経済的な野菜です
年間を通じて、食卓に安心・安全な
美味しさをお届けします



生産者のメッセージを届け
選ばれる食材を **広島県産**
目指して! 応援登録制度

紹介ホームページ

<http://www.hiroshima-ouen.com>

小松菜と豚肉のまぜご飯

つくりかた 分量2人分



- (1) 米を炊いておく。
- (2) 豚こま切れ肉に☆を入れて下味をつける。
- (3) 小松菜を茹でて1/3は3cm幅に切り、残りの2/3と人参を細かく刻む。
- (4) フライパンにごま油を入れ、②を炒める色が変わってきたら、細かく刻んだ人参と小松菜を入れ、さらに炒める。
- (5) 炊きあがったご飯に④を混ぜ、茶碗によそい、茹でて3cm幅に切っておいた小松菜を乗せ、ごまを振りかける。

材料

小松菜 1/2袋
米2合
豚こま切れ肉 100g
☆しょうゆ 小さじ1 ☆酒 小さじ1
人参 30g
ごま油 小さじ1・しょうゆ 大さじ1
酒 小さじ2・いりごま 少々



小松菜のお好み焼き

つくりかた 分量2人分



- (1) 小松菜は2~3cm幅に切り、キャベツは線切りにする。
- (2) 材料を全て混ぜ、熱したフライパンに油を敷いて焼く。
- (3) 両面を焼いたら、ソースをかけてできあがり。
マヨネーズや青のりはお好みで。

材料

小松菜 100g
小麦粉 60g ・キャベツ 30g
卵2個 ・水 90cc
油小さじ2 ・お好みソース大さじ1
青のりなど お好みで

スーパーや食品店で販売されている袋入り小松菜は通常200gになっています最近では少量パックなども出てます

小松菜のクリームペンネ

つくりかた 分量2人分



- (1) 小松菜を5cm幅に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- (2) フライパンにオリーブオイルを熱し小松菜とベーコンを炒める。
- (3) ペンネを茹でている間に、②に生クリーム、牛乳、粉チーズ、コンソメを入れて弱火で熱する。
- (4) ペンネが茹で上がったら③と混ぜ合わせて塩コショウで味を調える。
- (5) お皿に移し、ブラックペッパーをかける。

材料

小松菜 1/2袋
ベーコン 2枚 ・ ペンネ 180g
生クリーム1/2カップ・牛乳 1/2カップ
粉チーズ 大さじ2・顆粒コンソメ 小さじ1
塩コショウ少々・オリーブオイル 大さじ1
ブラックペッパー 少々

小松菜はアクが少なく、茹でずにそのまま使えます!
油と組み合わせることでカロテンが効果的に摂れます。

小松菜の塩キンピラ

つくりかた 分量2人分



- (1) 小松菜は3cmの長さに切る。にんじんは長さ3cm、幅5mmの棒状に切る。ベーコンは、1cm幅に切る。
- (2) 熱したフライパンにごま油を敷き、ベーコンを炒める。油が出てきたら、にんじんを加えてさらに炒める。
- (3) にんにんに火が通ったら、小松菜を加えてさっと炒める。
- (4) 調味料を入れて、輪切りにした鷹の爪を加えてできあがり。

材料

小松菜 1/2わ
にんじん 30g ・ ベーコンスライス 2枚
中華スープの素 小さじ1/2
酒 小さじ2 ・ 塩 少々 (0.4g)
ごま油 小さじ1/2 ・ コショウ少々
鷹の爪 適量

★サツとできる時短料理。
ピリ辛味が、ビールのおつまみにもぴったり!
★鷹の爪を入れずに調理いただくと、お子様向けのアレンジになります

小松菜のキッシュ



材料

小松菜 1/2 袋
 玉ねぎ小 1 個・ベーコン 2 枚
 バター 10g・塩コショウ少々
 冷凍パイシート 1 枚・ピザ用チーズ 80g
 卵 2 個・生クリーム 1/2 カップ

つくりかた 分量 2 人分

- (1) 小松菜は洗って軸を切り落とし、3cm 程度に切る。ベーコンも食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- (2) フライパンにバターを入れて熱し、①を入れ、しんなりするまで炒め、塩コショウで味を調える。
- (3) ボウルに卵、生クリーム、ピザ用チーズ（半量）を入れて混ぜる。
- (4) オーブンを 200℃で予熱している間に型にバターを塗り、型より少し大きめに伸ばしたパイシートを敷く。
- (5) 型に②を入れ、その上から③をかける。残ったピザ用チーズを上にかけてから 200℃のオーブンで約 20 分程度焼く。

小松菜のトマト炒め



材料

小松菜 1/3 わ
 トマト 小 1 個
 豚ばらスライス 1 枚・卵 1 個
 めんつゆ小さじ 1/2・ごま油小さじ 1/4

つくりかた 分量 2 人分

- (1) 《下準備》
 ①小松菜は、4~5cm 長さに切る。
 ②トマトは、くし切りにする。
 ③豚ばら肉は、食べやすい大きさに切る。
 ④卵を溶きほぐしておく。
- (2) 熱したフライパンにサラダ油（分量外）をひき、溶き卵を流し入れて半熟状になるまで火が通ったら、いったん皿に取り出しておく。
- (3) フライパンにごま油を加えて豚ばら肉を炒める。焼き色がついて油が出てきたらトマト、小松菜の順に加える。
- (4) トマトがしんなりしたら、全体にめんつゆをまわしかけ、取り出しておいた半熟卵をフライパンに戻して、ザッと混ぜ合わせたらできあがり。

小松菜のおにぎり



材料

小松菜 40g
 ご飯 300g
 ベビーチーズ（プロセス）30g
 塩こぶ 6g・かつおぶし少々
 めんつゆ（ストレート）6g

つくりかた 分量 2 人分

- (1) ベビーチーズを 1cm 幅に切る。
- (2) 小松菜を茎と葉で分け、茎は 1cm 幅に切る。沸騰した湯に先に茎を入れ 2 分したら、葉を加え 1 分下茹でする。
- (3) 下茹ですた小松菜の葉と茎を冷水にさっとさらし、葉が破れないように気をつけながらしっかりと搾り、めんつゆにひたす。
- (4) あつあつのごはんは塩こぶ・かつおぶしベビーチーズ・小松菜の茎を加え、チーズの形が崩れるように混ぜ、俵おむすびを作る。
- (5) (4) に小松菜を巻いたら、完成!

小松菜の肉巻き



材料

小松菜 2 株
 豚ばらスライス 4 枚
 酒 大さじ 2/3・みりん 大さじ 2/3
 濃口しょうゆ 大さじ 2/3
 砂糖 大さじ 1/2・小麦粉 小さじ 2

つくりかた 分量 2 人分

- (1) 小松菜は芯を落としてきれいに洗い 6cm 程度に切る。
- (2) 豚ばら肉を広げ、その上に生の小松菜を置いて、巻く。
- (3) 小麦粉をまぶした②を熱したフライパンに入れて焼く。
- (4) 色が変わったら弱火にし、調味料を加えてできあがり。

★ご飯も進む！シャキシャキ食感！

小松菜のツナ和え



材料

小松菜 3 株
 ツナ 60g
 昆布だし 小さじ 2
 濃口しょうゆ 小さじ 2

つくりかた 分量 2 人分

- (1) 小松菜を茹でる。
- (2) 茹でた小松菜の水気を切り、3cm の長さに切る。
- (3) 小松菜に昆布だし、濃口しょうゆを加え、よく混ぜる。
- (4) ツナを加えてできあがり。

★ツナを先に入れてしまうと、しょうゆとだしを吸ってしまうので、ツナは最後に入れるのがポイント！★

小松菜のギョウザ



材料

小松菜 半束 (150g) 【調味料】
 えのき茸 50g 酒 大さじ 1
 油揚げ 1 枚 醤油 小さじ 1/2
 しょうが 少々 砂糖 小さじ 1/3
 ごま油 大さじ 1/2
 片栗粉 大さじ 1
 塩・こしょう 少々
 餃子の皮 12 枚
 油 大さじ 1

つくりかた 分量 2 人分

- (1) 小松菜は茹でて粗みじんに切り、えのき茸も粗みじんに切る。油揚げは 3~5 ミリ角に切り、しょうがはすりおろしておく。
- (2) ボウルに (1) と調味料を加えて、手でしっかり混ぜ合わせてあんを作る。
- (3) 餃子の皮で (2) のあんを包む。
- (4) フライパンに油を熱し、(3) の餃子を並べる。(中火) 少し底に焼き色が付いてきたら、水 1/3 カップを注ぎ、フタをして 3~5 分蒸し焼きにする。フタを取って水気をとばし、底がカリッとする程度焼く。

小松菜スムージー



材料

小松菜 3 株
 バナナ 1 本
 パイナップル (缶詰) 2 枚
 缶詰のシロップ 30ml
 牛乳 100ml

つくりかた 分量 2 人分

- (1) バナナは 1cm の輪切り、小松菜は 1cm 幅に切る。パイナップルは、1/4 に切る。
- (2) ミキサーに小松菜、パイナップル、バナナの順番に入れ、牛乳を加えてミキサーで 1 分ほど攪拌する。
- (3) グラスに注ぎ入れてできあがり。

牛乳のかわりに水で代用すると、さっぱりといただけます。
 豆乳でも OK!
 野菜の匂いが気になるときは、氷を入れるとより飲みやすくなります

小松菜のみたらし団子



材料

団子 たれ
 小松菜 40g 濃口醤油 大さじ 2/3
 白玉粉 80g みりん 大さじ 2/3
 薄力粉 10g 片栗粉 大さじ 2/3
 水 適宜 砂糖 大さじ 1
 水 40cc

つくりかた 分量 2 人分

- (1) 小松菜を茹で、ミキサーにかける。
- (2) (1) に白玉粉、薄力粉を合わせ、様子を見ながら水を加える。耳たぶのような柔らかさになるまでこねる。
 ※一気に水を入れない。
- (3) 沸騰したお湯の中に、(2) を丸めて入れる。
- (4) 2 分程度茹で、浮き上がったら冷水にあげる。
- (5) たれの材料を鍋に入れ、弱火から中火でとろみがつくまでかき混ぜる。
- (6) 団子にたれをかけてできあがり。

小松菜 100g にはコップ約 1 杯分の牛乳と同じぐらいのカルシウムが含まれています。小松菜を料理に取り入れるだけでカルシウムを簡単に摂取することができます