

3月の小松菜レシピ



【3月のなかよしこんだて】小松菜とひじきのごまマヨサラダ 4人分

小松菜 104 g	冷凍コーン 26 g
にんじん 20 g	ツナ 31.2 g
ひじき 4.16 g	すりごま 5.2 g
濃口しょうゆ 3.12 g	マヨネーズ 24 g
さとう 3.12 g	

- ①にんじんをせん切りにする。
- ②ひじきを濃口しょうゆ、さとうを加えて煮詰め、下味をつけておく。
- ③小松菜、にんじん、枝豆、コーンをゆでる。小松菜はしぼっておく。
- ④ツナ、マヨネーズ、すりごまと③を混ぜ合わせる。

小松菜のミネストローネ 8人分

小松菜 300 g	コンソメ 9 g
たまねぎ 300 g	にんにく 1 かけ
にんじん 300 g	粉チーズ 24 g
じゃがいも 300 g	オリーブ油 60 g
鶏肉 300 g	塩こしょう 少々

- ①半量のオリーブ油をひき、にんにく、鶏肉を炒める。
- ②玉ねぎを加え炒める。コンソメ、水を加え煮る。
- ③にんじん、じゃがいもを加え煮る。

④下ゆでした小松菜とスープと一緒にミキサーにかけペーストにする。

⑤仕上げに④の小松菜、残りのオリーブ油を加える。

小松菜のカップケーキ 6～8 個分

小松菜 60 g

卵 2 こ

バナナ 70 g (1本)

さとう 30 g

ヨーグルト 70 g

バター 40 g

小麦粉 70 g

お好みでトッピング！

ベーキングパウダー 5 g

①小松菜を1 cmほどに切り、ゆでて水に取り絞っておく。

②①の小松菜とヨーグルトをあわせてボールに入れブレンダーで混ぜる。

③②にバナナ、さとう、たまご、バターを加え混ぜる。

④ボールに③を入れ、合わせておいた小麦粉とベーキングパウダーを、ふるいながら加え、さっくり混ぜる。

⑤カップに入れ、オーブンで焼く。(180℃20 分程度)