



札幌産の小松菜で作ろう！

小松菜のポタージュ



簡単



30分



【材料】4人分

小松菜 1/2袋

玉ねぎ 1/2個

ご飯 100g

和風だし 300ml

牛乳 200ml

生クリーム 50ml

バター20g

ミックスナッツ（塩味）適量

塩・こしょう 適量

【作り方】

①鍋にバターを半量を入れて熱し、ざく切りにした小松菜を炒めて取り出す。

②薄切りにしたタマネギと残りのバター、水50ml、塩小さじ1/3を入れてふたをして中火にかける。玉ねぎがしっとり柔らかくなるまで蒸し煮する。ごはん和風だしを加えて中火で15分ほど煮る。

③①と②、分量の1/2ほどの牛乳をミキサーに入れて攪拌する。網でこしながら鍋に移し入れる。

④残りの牛乳と生クリームを加えて温め、塩とコショウで味をととのえる。

⑤器に盛り、生クリーム（分量外）や刻んだナッツを散らす。

③でこした時に網にペーストが残っても、ポタージュの具として美味しく食べられるので捨てないでくださいね

監修 滝本食品(株) <料理教室Salon de Oeufs(サロンドウフ)> 主宰 管理栄養士 なかいかおり



札幌産の小松菜で作ろう！

こまつなとひじきの春雨サラダ



簡単



15分



【材料】4人分

小松菜 1/2袋

ひじき（水につけて戻す） 小さじ1

★しょうゆ 小さじ1/2

★砂糖 小さじ1/3

春雨（お湯戻し可能なもの）30g

ハム 3枚

《ドレッシング》

しょうゆ 大さじ1

砂糖 小さじ1

酢 大さじ2/3

洋がらし 小さじ1/2

ごま油 小さじ1

【作り方】

①耐熱容器に★しょうゆと★砂糖を入れて混ぜる。ひじきを加えて混ぜ、ラップをかけて電子レンジで20秒ほど加熱する。さっと混ぜてそのまま粗熱をとる。

②小松菜は洗って水気がついたままラップに包み電子レンジで1分加熱する。食べやすい大きさに切る

③春雨は熱湯をかけて戻し、水洗いして水気を切っておく。ハムは細切りにする。

④ボールにドレッシングの材料を合わせて①、②、③を加えて和える。器に盛って白すりごまを散らす。

電子レンジのみでお手軽・簡単調理！ビタミンミネラルの多い小松菜と食物繊維たっぷりのひじきのサラダです

監修 滝本食品(株) <料理教室Salon de Oeufs(サロンドウフ)> 主宰 管理栄養士 なかいかおり