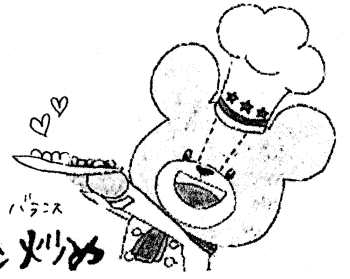


# かみなん 食たべもの通信 NO.7

## こまつな 小松菜 スペシャル



### パッパッ! いためもの にんにくとろみ火炒め

小松菜 200g 3cm ざく切り  
にんにく 1かけ みじん切り 茎と葉は分ける  
ごま油 大さじ1/2  
A  
水 大さじ5 45cc  
とりがらす-20の素 小さじ1/2  
かたくり 小さじ1/2  
塩 小さじ1/8 まぜとおく

- ① フライパンにごま油、にんにくを入れて香りがでるまで、火炒める。
- ② 小松菜の茎を先に入れて、1分火炒め、葉を加え、さらに1分火炒める。
- ③ Aをまぜてから加えて、とろみがつくまで火炒める。

### ほろりとろり そぼろ煮

小松菜 200g 3cm ざく 茎と葉は分ける  
鶏ひき肉 100g  
酒 大さじ2  
水 鶏がらスープ 130cc  
しょうゆ 大さじ1  
みりん 大さじ2  
サラダ油 小さじ1  
かたくり 小さじ2 + 水 小さじ4

- ① フライパンに、サラダ油を熱し、ひき肉を1分ほど炒め、色が変わったら、酒と水を加える。煮たら、しょうゆ、みりんを加え、弱火で10分煮る。ふたをして、

- ② 小松菜の茎を入れて、ふたをして、1分煮る。
- ③ 葉を加え、さらに1分煮る。
- ④ 水とかがたくりを加えて、とろみがういたら、火を止める。

大の味

### コンビーフとがらしあえ

小松菜 200g 7cm ざく  
コンビーフ 1缶 100g 1缶  
マヨネーズ 大さじ2  
からし 小さじ1~2  
しょうゆ

- ① 小松菜は、さつと茹でる。水気をとり、4cm ほどに切ります。
- ② ボウルに、小松菜、コンビーフ、旨調味料を入れて、さつと和える。

「きょうの料理 親子菜のおかず365」より

コクとおいしさのバランス

### バター火炒め

小松菜 200g 4cm ざく  
えのき 100g 1P. 根元をおとし、6割くらいにさく。  
バター 20g 大さじ2  
ホンの酢 大さじ2  
しょうゆ お好みで

- ① フライパンにバターをとかし、えのきを並べて、木べらで時々おきかえ、火焼き色をつける。
- ② えのきがこんがりしたら、小松菜を加え、火炒める。
- ③ ホンの酢を加え、さつと火炒める。

手間いらずの煮物

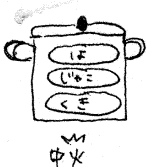
### じゃこ煮

小松菜 200g 5cm ざく切り  
ちりめんじゃこ 大さじ2 1/2 茎と葉は分ける  
ごま油 大さじ1  
A  
水 大さじ6  
塩 小さじ1/4

- ① 鍋に水と塩をいれ、中火にして、煮たら、茎→ちりめんじゃこ→葉の順に入れて、ふたをして、2分間蒸し煮にする。

- ② 全体をまぜて、ごま油をたらす。

まぜよう!!



カルシウムの多い  
小松菜  
と  
ちりめんじゃこの  
栄養をおおせ

今回は江戸川の特産品でもある小松菜の特集です。

5月の給食で使おう予定だった。

走城塚農園さん

横川農園さんの小松菜は、

市場を通じて、具販売されています。

走城塚さんのおすすめは、

おみそ汁やいためものなどです。

小松菜はアクが強いので、下茹でせずに、食べられます。ぜひ、新鮮で、シヤキとした小松菜を、日本あてみて下さい。

