

トマトとほうれん草のドライカレー

1人分 エネルギー244kcal 野菜量181g

材料 (4人分)

清 ほうれん草	1束	A	コンソメ	小さじ1
清 青ななばん	2本		ケチャップ	大さじ2・2/3
清 トマト	300g		塩・こしょう	各少々
豚ひき肉	240g		ガラムマサラ	少々
たまねぎ	1個		レーズン	15g
にんにく・生姜	各1かけ		ローリエ	1枚
カレー粉	大さじ2		カレールウ	20g



トマトやほうれん草をたっぷり使っています!青ななばんも入れて大人の辛さを楽しみましょう!

つくり方

- ほうれん草はゆでて、1cm長さに切る。トマトは皮をむき、1cm角にする。
- たまねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。青ななばんは小口切りにする。
- フライパンを熱し、②とひき肉を炒める。
- 火が通ったら、弱火にしてカレー粉を加えて香りが出るまでしっかり炒める。
- トマト、A、カレールウを入れて、焦がさないようにかき混ぜながら10分程煮る。
- 最後にほうれん草を加えてサッと煮る。



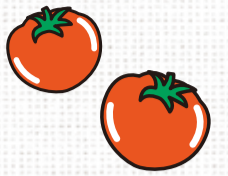
トマトと胡瓜のしそ風味サラダ

1人分 エネルギー42kcal 野菜量 86g

材料 (4人分)

清 トマト	2個	A	酢	大さじ1
胡瓜	100g		醤油	大さじ1
青じそ	4枚		みりん	大さじ1
			塩	少々
			こしょう	少々
			白すりごま	大さじ1

付け合せになりがちなトマトを、メイン食材にしてたっぷり食べましょう!青じそが効いたさわやかな1品。



つくり方

- トマトと胡瓜は乱切りにする。
- ボウルにAを混ぜ合わせ①を加え和える。
- 器に盛り、せん切りにした青じそを添える。

トマトの冷製スパゲティ

1人分 エネルギー626kcal 野菜量 83g



材料 (4人分)

清 トマト	2個
スパゲティ(細いもの)	520g
トマトジュース	120ml
にんにく	2片
オリーブ油	大さじ4
セルフィーユ	少々
塩	少々
ブラックペッパー	少々

清田区産の完熟トマトをたっぷり使います。トマトの酸味と旨味が、細めの麺に良く合います。



つくり方

- トマトは湯むきして乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- オリーブ油とにんにくをフライパンに入れ、にんにくがキツン色になるまでゆっくり温める。
- 乱切りにしたトマトに②を熱いうちにかけ、よく混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- スパゲティをゆで、氷水で冷やし、③、トマトジュースを加えて混ぜ、塩、香辛料で味を調える。

ほうれん草の衣焼き

1人分 エネルギー75kcal 野菜量 25g



おひたしに飽きたら、目先を変えて作ってみては?和風、中華風どんな付けダレにも合います!



材料 (4人分)

清 ほうれん草	1/2袋
小麦粉	大さじ2
卵	1個
ごま油	大さじ1
醤油・ねりからし	適宜

つくり方

- ほうれん草はゆでて小束に分け水気を絞り、根は切り落として小麦粉をふりかけておく。
- フライパンにごま油を熱し、平たくした①に溶き卵をつけて、両面焼く。
- 焼きあがったら食べやすい大きさに切って盛り付け、からし醤油でいただく。

トウモロコシのポターージュ

ラ・フランス亭
レシピ作成 岸本 恵幸氏

1人分 エネルギー168kcal 野菜量60g

材料 (5人分)

清 トウモロコシ	2本	バター	10g
ブイヨン	500ml	オリーブ油	少々
牛乳	600ml	塩・こしょう	少々



フランス料理レストランシェフの、うまみがギュッとつまんだ絶品スープ!温かいままでも冷たく冷やしてもおいしいです。

つくり方

- トウモロコシは皮をむき、半分にカットし、縦に、包丁で実を削ぎ落とす。
- 鍋を弱火にして、オリーブ油を入れ、①を10分ほど、ソテーする(炒める)。
- ②にブイヨンを入れ、軽く塩・こしょうする。
- 半分位まで煮詰める。目安は20分くらい。
- バターを入れ、味をみる。牛乳を入れ、一度沸騰したら、火を止める。
- 粗熱をとり、ミキサーにかけて、こす。
- 冷やす。
- もう一度、味をみて、牛乳・塩・こしょうで味を調える。

※ブイヨンのかわりにコンソメを溶かして使用する場合は、塩は控えめにするとよいでしょう。



とうもろこしと牛肉のチリコンカン

1人分 エネルギー275kcal 野菜量221g

材料 (4人分)

清 とうもろこし(正味)	160g	ケチャップ	大1・小1
牛もも肉	200g	クミンパウダー	少々
たまねぎ	120g	カイエンペッパー	少々
ホールトマト缶(液汁含)	600g	塩	少々
大豆水煮	120g	こしょう	少々
にんにく	少々	パセリ	少々
油	大1・小1		



とうもろこしをたっぷり使っています!トマト缶で作りますが、フレッシュなトマトでも!

つくり方

- 牛もも肉は粗くきざむ。
- とうもろこしは実だけそぎ落とす。
- たまねぎとにんにくはみじん切りにする。
- 鍋に油をひき、にんにくを入れ香りが出るまで炒める。
- たまねぎ、牛肉、とうもろこしを加えて軽く炒める。
- つぶしたトマト缶、大豆を加えひと煮立ちしたら、クミンパウダー、カイエンペッパー、ケチャップを加え10分程弱火で煮る。
- 塩、こしょうで味を調え器に盛り、きざんだパセリを散らす。



きよた野菜の3色スープ

1人分 エネルギー30kcal 野菜量 65g

清田区産のほうれん草「ポーラスター」、トマト、とうもろこしを使った緑、赤、黄の3色のきれいなスープです。野菜同士の相性も良く、甘味が出ています。

材料 (4人分)

清 ほうれん草	100g
清 トマト	80g
清 とうもろこし	80g
水	600ml
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	少々



つくり方

- ほうれん草はゆでて、3cmくらいの長さに切る。トマトは皮をむき、2~3cm角に切る。とうもろこしは包丁で実をそぎおとしておく。
- 鍋に水、①のとうもろこし、コンソメを入れて煮、トマトも加える。
- 最後にほうれん草を加え、塩・こしょうで味を調える。

枝豆ペロンチーノ

全量 エネルギー396kcal 野菜量 200g

ふだんの枝豆がイタリアンに変身☆おつまみの1品にもおすすめです。



材料 (作りやすい分量)

清 枝豆(茹でておく)	400g(さや付)
にんにく(みじん切り)	1かけ分
唐辛子	お好みの量
オリーブ油	大さじ1
塩	少々



つくり方

- 枝豆は茹で、水けをしっかりと切る。
- フライパンへオリーブ油を入れ、弱火でにんにくのみじん切りと唐辛子を炒める。
- ②に香りがついたら枝豆を加えて一緒に炒め、塩を少々加えて更に炒め、出来上がり。

