

岐阜市 加藤さん

ほうれん草・アンチョビ de スパイタリアン

1人分
474
kcal

材料 4人分

- スパゲッティ…………… 320g
- ほうれん草…………… 1把
- アンチョビフィレ…………… 7~8枚(好みで量を調節)
- にんにく…………… 1~2片
- オリーブオイル…………… 大さじ5
- 塩、こしょう…………… 少々

作り方

- ①スパゲッティを茹でる。
- ②ほうれん草をかために茹でて、水気を絞り4~5cm幅に切る。
- ③ニンニクはスライスし、アンチョビは1枚を1/2に切る。
- ④フライパンにオリーブオイルでニンニクを色づくまで炒める。そこに②とアンチョビを入れて、塩、こしょうをする。
- ⑤④に茹でたスパゲッティを入れて、軽くあえる。(アンチョビの好きな方は上に加える)。



塩を入れる時は、アンチョビで塩気が出るので味見しながら加えて下さい。



恵那市 Kさん

カリカリチーズとほうれん草のチヂミ

1人分
125
kcal

材料 3~4人分 (およそ18cm2枚分)

- ほうれん草…………… 1把
- 卵…………… 2個
- だし汁又は水…………… 大さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- 小麦粉…………… 大さじ4
- かつお節ミニパック…………… 2袋(6g)
- チーズ適量(スライスチーズ、とろけるチーズ、ピザ用チーズお好みでOK)
- 塩ボン酢…………… 適量(又はケチャップ等)
- サラダ油…………… 適宜

作り方

- ①ほうれん草は茹でて固く絞って、1cmの長さに切る。
- ②ボウルに卵を割りほぐして、だし汁、砂糖、小麦粉を入れてよく混ぜる。
- ③②に①を入れてぐるぐるかき混ぜる(小さな泡ができフワツとしてダマがなくなるまで)。かつお節も入れてさっと混ぜる。
- ④サラダ油を多めにひいたフライパンを熱して一旦火を止めて、生地を半分だけ流し入れて、出来るだけ薄く広げ上からチーズをかける。
- ⑤蓋をして中~弱火で片面を焼く。裏返したら今度は蓋をせず、チーズがカリッとなるまで弱火で焼く。

切り分けて塩ボン酢をつけて食べて下さい。おやつ感覚です。

本巣市 プーギーさん

ほうれん草のホットケーキ&蒸しパン

1人分
230
kcal

材料 4人分

- ホットケーキミックス …… 200g
- 卵…………… 1個
- 牛乳…………… 70cc
- ほうれん草(葉の部分) …… 1/2把
- ミックスベジタブル …… 50g

作り方

- ①ホットケーキミックス、卵、牛乳を混ぜてホットケーキのたねを作る。
- ②ほうれん草を茹でて水分を切り、細かく刻む。
- ③ミックスベジタブルと②をホットケーキのたねに入れる。
- ④③でホットケーキを焼く。または蒸しパン用にカップに流し入れて蒸す。



子どものおやつに重宝しています。冷凍保存もできるので、おやつに困った時に便利です。

ほうれん草を たくさん食べよう!



●ほうれん草と豚しゃぶ(常夜鍋)のレシピは、たくさんの方から紹介を頂き、にんじんや椎茸、しらたき、豆腐等お好みでお鍋に入れてみえます。ほうれん草を沢山頂いた時、沢山消費したい時におすすめですよ。

DEKO編集部

川辺町 ゆうママさん

ほうれん草と豚しゃぶ

1人分
340
kcal

●ボン酢や胡麻ダレをつけて頂きます。時間がないときに、おすすめですよ。

材料 4人分

- 豚バラスライス…………… 200g
- ほうれん草…………… 2把
- うどん…………… 2玉
- 昆布…………… 5cm1枚
- にんじん、椎茸、しらたき、豆腐…………… お好みで

作り方

- ①お湯に昆布を入れて、沸騰させる。
- ②鍋に材料を入れてしゃぶしゃぶをして火が通ったらOK。