



小松菜料理 レシピ集



主菜 小松菜のしゃぶしゃぶのせ

● エネルギー 207kcal ● 糖質 3.8g ● 食物繊維 2.4g ● 塩分 1.1g

材料(2人分)

豚薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用) … 120g 小松菜 … 150g えのきだけ … 50g

A { しょうゆ … 小さじ2
みりん … 小さじ1
酒 … 小さじ1
にんにく(チューブ) … 2cm
豆板醤 … 少々

作り方

- ① 小松菜は3~4cmの長さに切る。えのきは石づきを除いて1/3の長さに切り、ほぐす。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。ラップの端をはずして器を傾け、水気を切る。
- ② 豚肉は一枚ずつゆで、水気を切る。ボウルにAを混ぜ合わせ、豚肉を加えて和える。
- ③ 皿に1を盛り、2をのせる。



主菜 小松菜のスクランブルエッグ

● エネルギー 105kcal ● 糖質 0.6g ● 食物繊維 1.4g ● 塩分 0.5g

材料(2人分)

小松菜 … 150g 卵 … Mサイズ2個 塩 … 1mLスプーン1/2(0.6g) バター … 5g あらびき黒こしょう … 少々

作り方

- ① 小松菜は3~4cmの長さに切る。卵は溶きほぐす。
- ② フライパンにバターを熱し、小松菜と塩を入れて炒める。火が通ったら小松菜を端に寄せ、空いたところに溶き卵を流し入れて炒り卵を作る。全体を炒め合わせ、こしょうをふる。



小松菜のじゃこ炒め

● エネルギー 31kcal ● 糖質 0.6g ● 食物繊維 1.4g ● 塩分 0.5g

材料(2人分)

小松菜 … 150g サラダ油 … 小さじ1/2 ちりめんじゃこ … 10g しょうゆ … 小さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は3~4cmの長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんじゃこを入れて弱火で炒め、香りを出す。小松菜を加えて炒め、しんなりしたらしょうゆで調味し、さっと炒め合わせる。



小松菜のマヨネーズ炒め

● エネルギー 67kcal ● 糖質 2.1g ● 食物繊維 2.2g ● 塩分 0.4g

材料(2人分)

小松菜 … 150g 玉ねぎ … 30g エリンギ … 30g マヨネーズ … 大さじ1 しょうゆ … 小さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は3~4cmの長さに切る。玉ねぎは薄切り、エリンギは石づきを除いて薄切りにする。
- ② フライパンにマヨネーズを熱し、1を炒める。火が通ったらしょうゆで調味し、さっと炒め合わせる。



小松菜のオイスターソース炒め

● エネルギー 29kcal ● 糖質 1.5g ● 食物繊維 2.4g ● 塩分 0.6g

材料(2人分)

小松菜 … 150g しめじ … 50g ごま油 … 小さじ1/2 A { にんにく(チューブ) … 2cm オイスターソース … 小さじ1 しょうゆ … 小さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は3~4cmの長さに切り、軸と葉に分ける。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ② フライパンにごま油を熱し、小松菜の軸としめじを入れて炒める。小松菜の葉を加え、しんなりするまで炒める。Aで調味し、さっと炒め合わせる。



小松菜とまいたけの煮浸し

● エネルギー 65kcal ● 糖質 4.1g ● 食物繊維 2.4g ● 塩分 0.4g



材料(2人分)

小松菜 … 150g
まいたけ … 50g
きざみ油揚げ … 15g
A { 粉末だしの素(食塩無添加) … 1/2袋 (2.5g)
みりん … 大さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮) … 大さじ1/2

作り方

- ① 小松菜は3~4cmの長さに切る。まいたけは石づきを除いて食べやすい大きさに裂く。
- ② 鍋に小松菜、まいたけ、きざみ油揚げの順に入れ、Aを加える。ふたをして火にかける。
- ③ 途中でかき混ぜ、火が通るまで煮る。

小松菜のミルクスープ

● エネルギー 66kcal ● 糖質 6.0g ● 食物繊維 1.0g ● 塩分 0.8g



材料(2人分)

小松菜 … 50g
玉ねぎ … 30g
にんじん … 20g
水 … 200mL
牛乳 … 150mL
顆粒コンソメ … 小さじ1
こしょう … 少々

作り方

- ① 小松菜は1cmの長さに切る。玉ねぎ、にんじんは1cm角の色紙切りにする。
- ② 鍋に水、1、コンソメを入れて火にかける。火が通ったら牛乳を加えて温め、こしょうをふる。

小松菜(150g)の加熱方法 小松菜は①または②の方法で加熱する

- ① 小松菜は洗い、食べやすい長さに切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。大きめのザルにあげ、広げて冷ます。
- ② 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、小松菜を入れてさっとゆでる。水にとり、水気をしぼる。食べやすい長さに切る。

小松菜のなめこあんかけ

● エネルギー 17kcal ● 糖質 1.2g ● 食物繊維 2.3g ● 塩分 0.5g



材料(2人分)

小松菜 … 150g
なめこ … 50g
しょうゆ … 小さじ1
しょうが(すりおろし) … 小さじ1/2

作り方

- ① 耐熱容器になめこを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。しょうゆ、しょうがを加えて混ぜる。
- ② 加熱した小松菜に1をかける。

小松菜のおろし和え

● エネルギー 17kcal ● 糖質 1.6g ● 食物繊維 1.7g ● 塩分 0.3g



材料(2人分)

小松菜 … 150g
大根 … 60g
めんつゆ(3倍濃縮) … 小さじ1

作り方

- ① 大根はおろし、ざるにあげて水気を切る。
- ② ボウルに加熱した小松菜、1を入れ、めんつゆで和える。

小松菜の塩昆布和え

● エネルギー 26kcal ● 糖質 1.2g ● 食物繊維 1.6g ● 塩分 0.4g



材料(2人分)

小松菜 … 150g
減塩塩昆布 … 5g
ごま油 … 小さじ1/2
こしょう … 少々

作り方

- ① ボウルに加熱した小松菜、塩昆布、ごま油を入れて和え、こしょうをふる。

小松菜のごまからし和え

● エネルギー 30kcal ● 糖質 1.8g ● 食物繊維 1.7g ● 塩分 0.3g



材料(2人分)

小松菜 … 150g
A { 白すりごま … 小さじ2
しょうゆ … 小さじ1/2
砂糖 … 小さじ1/2
練りからし(チューブ) … 3cm

作り方

- ① ボウルにAを合わせ、加熱した小松菜を加えて和える。