

# 東京江戸野菜 小松菜を使った料理

H29. 3. 7

## 小松菜のキッシュ (6人分)

小松菜	500g	.....	茹でてから4cm位に切る
玉ねぎ	2ヶ	.....	たてに細かく切る
ミニトマト	12ヶ	.....	へたを取り半分位に切る
卵	4ヶ		
牛乳	400cc		
ナチュラルチーズ			
ウインター	10ヶ	.....	なめ切り
バター	大2		
サラダ油	少々		

1. 玉ねぎをサラダ油でよく炒め、バターをぬった容器に入れる。
2. 小松菜・ミニトマト・ウインターを入れる
3. 卵をとき、牛乳と混ぜ入れ、ナチュラルチーズも入れる
4. オーブン (180度) 15~20分

## 花餃子 (6人分)

餃子の皮 (大判)	1袋		
小松菜	3株	.....	細かく切る
鳥ひき肉	500g		
おやし	1袋		
ゴマ油	少々		
しょう油	少々		
塩	少々		
コショウ	少々		

1. 小松菜・鳥ひき肉を合わせ混ぜ、その中へ調味料を入れよく混ぜる
2. 餃子の皮の上に具を入れ花型につまむ
3. フライパンに色んだ餃子を入れ蒸し焼き、火は弱め、15分位

小松菜のおにぎり

- 米 3合
  - 黒米 大1
  - 小松菜(葉の方) )
  - 高菜( ) )
  - ショウガ
  - ゴマ
  - 菜の花、ルッコラの花
  - だしじょう油
- 茹でてから少しさまし  
だしじょう油につけておく

1. 炊きあがったご飯を俵型にまるめ、小松菜・高菜の葉を広げ包む。
2. その上に菜の花かルッコラの花をのせる

小松菜のおひたし

- 小松菜
- 人参
- ひじき

小松菜スープ

- 小松菜 300g
  - 玉ねぎ 1ヶ
  - ジャガイモ 1ヶ
  - だし 400cc
  - ブイヨン 2ヶ
  - リーフ 2ヶ
- 茹でて3cmに切る  
細くスライス  
細くスライス

1. 玉ねぎ、ジャガイモ、リーフ、ブイヨンを入れ煮る  
鍋に 入れ炒め
2. ミキサーに小松菜、玉ねぎ、ジャガイモ、だしを入れかける