

か て い さ い え ん
『家庭菜園のススメ①』おすすめレシピ

献立名	材料名	分量	作り方(2人分)
ごはん	こめ	1.5合	①米はザルに入れ、水をはったボールに入れて軽く とぎ、ボールの水を手早く捨てる。 ②①を2〜3回水を変えて研ぎ、メスティンに入れて 分量の水を加え、強火にかけて沸騰したら弱火にし、 15分炊き、火を消して10分蒸らす。
	みず	320cc	
	1合=180cc		
チョコレギ サラダ 焼き肉 添え	豚肩ロース	4枚	①豚肉は少量の油で塩、こしょう少々をふり焼く。 ②小ねぎは3cmの長さに切る。 ③小ねぎに調味料、白いりごまで合える。
	サラダ油	適量	
	小ねぎ	1/4把	
	ごま油	小さじ1/2	
	しょうゆ	少量	
	砂糖	少量	
	塩、こしょう	少量	
	白いりごま	少量	
みつ葉ともやしのナムル	みつ葉	1/4把	①みつ葉は2cmに切り、もやしとさっと茹でる。 ②きゅうりは細切りにする。 ③①②をツナ缶、ちぎった海苔、中華だし、砂糖、塩、 白いりごまで和える。
	もやし	1/4袋	
	きゅうり	1/2本	
	ツナ缶	小1/2缶	
	韓国のり	3枚	
	中華だし	少量	
	砂糖、塩	少量	
	白いりごま	少量	
パイセリの ディップ	クリームチーズ	1/4個	①クリームチーズは室温に戻し、練ってみじん切りの パイセリとレモン汁と合せる。 ②好みの食材にディップしていただく。
	パイセリ	適量	
	レモン	1/8個	
	きゅうり	1/2本	
	ミニトマト	4個	
パイセリ 新じゃが バター	パイセリ	5g	①バターを室温に戻し、練ってみじん切りのパイセリと レモン汁とおろしにんにくと合せる。 ②新じゃがをきれいに洗い、茹でて等分する。
	にんにく	1/2片	
	レモン	1/8個	
	バター	1/8個	
	じゃがいも	1個	