

手軽に味わえる緑黄色野菜

## ほうれん草の簡単卵焼き



材料(1人分/175kcal)

ほうれん草	1/4束
卵	1個
A	
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
サラダ油	小さじ2

## 作り方

- ほうれん草は茹でて根元を切り落とし、長さ2cmに切る。
- ボウルに卵を溶きほぐし、1の水けを絞って加え、Aを入れて混ぜる。
- フライパンに油を入れて火にかけ、2を入れて中火で焼く。表面が少し固まってきたら半分に折り返す。



ほうれん草のビタミンCは夏より冬のほうが多く、寒い時期が旬です。

余ったほうれん草で  
もう1品!

## ほうれん草のナムル

●材料(1人分/72kcal)

ほうれん草	3/4束
ごま油	小さじ1
すりごま	小さじ1/2
A	
おろしにんにく	少々
塩	少々

- ほうれん草は茹でて長さ5cmに切る。
- 水けを絞ってボウルに入れ、ほぐしながらAと和える。

冷凍かぼちゃで簡単料理

## かぼちゃのいところ煮



材料(1人分/275kcal)

冷凍かぼちゃ	3切れ
水	
A	
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
茹で小豆缶	50g

## 作り方

- 鍋にかぼちゃを入れる。かぼちゃが半分かくれるくらいの水とAを入れて、火にかける。
- 1が沸騰したら火を弱める。
- かぼちゃが軟らかくなったら、茹で小豆を加えて、汁が半量になるまで煮る。



生のかぼちゃの場合は、煮るときの水を少し多めにしましょう!

余ったかぼちゃで  
もう1品!

●材料(1人分/191kcal)

冷凍かぼちゃ	2切れ
牛乳	200cc
コンソメ	小さじ1

## かぼちゃのスープ

- マグカップにかぼちゃ、牛乳、コンソメを入れて、レンジで2分加熱する。
- マグカップをとり出してかき回し、スプーンでかぼちゃをつぶし、再びレンジで1分加熱する。

