

ヘルスマイトおすすめ!

小松菜レシピ集

地域の野菜をおいしく食べて健康に!



広島市

私達ヘルスマイトが考えました



ヘルスマイト(食生活改善推進員)は「私達の健康は私達の手で！」をスローガンに活動しているボランティアです。

小松菜の他、湯来地区のブロッコリーやこんにゃくを使ったレシピの作成、料理講座のお手伝いなどを通して、皆さんの健康的な食生活を応援しています。

私達が考えた「野菜がおいしく食べられるレシピ」を、ぜひご家庭で作ってください★

*写真は一部のメンバーです

小松菜のおすすめポイント！

- ・ 広島の代表的な野菜の一つ（地産地消は、環境にも体にも優しい）
- ・ カルシウム、鉄分、ビタミンCが豊富な緑黄色野菜（小松菜1袋にはコップ2杯の牛乳とほぼ同量のカルシウムが含まれています）
- ・ 青菜特有のアクがなく、下ゆでの必要がないため調理が簡単！



小松菜づくし御膳

小松菜のおろしかけp9



かきたま汁p11



2色団子p23



小松菜ギョーザp2



小松菜ギョーザ

《1人分 337kcal 塩分0.9g》



佐伯区のレシピコンテストで優秀賞を受賞！

広島県産レモンを使った手作りポン酢醤油がポイント！



材料 (2人分)

小松菜	1/2袋	
豚ひき肉	140g	
油揚げ(油抜き)	2枚	
〈A〉	生姜汁	大さじ1
	酒	大さじ1
	片栗粉	大さじ1
	ごま油	小さじ1と1/2
〈B〉	醤油	小さじ2
	酢	小さじ1
	レモン汁	小さじ1
	ねぎ	1/2本

作り方

- ① 小松菜はみじん切りにして水気を絞る。ねぎは小口切りにする。
- ② ①の小松菜、豚ひき肉、〈A〉を混ぜてタネを作る。
- ③ 長方形の油揚げを半分に切り、中に②をつめる。
- ④ フライパンを熱し、③を弱火で7分程度両面焼く。火が通ったら斜め半分に切り、お皿に盛る(1人4切れ)。
- ⑤ 〈B〉を合わせて手作りのポン酢醤油を作り、ギョーザに添える。

生姜やごま油の風味で、タネに味をつけなくてもおいしくできます。広島県はレモンの生産が全国第1位！爽やかな手作りのポン酢醤油でおいしく塩分控えめ★

オシャレロール

《1人分 288kcal 塩分1.2g》



お節やおもてなしにもおすすめ！

最後に油揚げをカリッと焼いたら出来上がり



材料 (2人分)

油揚げ(長方形)	2枚	
焼き海苔	2枚	
人参	20g	
小松菜	1/2袋	
〈A〉	鶏ミンチ	150g
	卵	1/2個
	生姜(おろす)	1かけ
	片栗粉	大さじ1
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々

作り方

- 油揚げは、長辺1か所を除いた3辺に切り込みを入れて手で開く。人参は千切りにしてゆで、小松菜は根を切ってさっとゆでて冷ます。〈A〉をボウルで混ぜる。
- ①の油揚げに焼き海苔(油揚げの大きさに合わせて切ったもの)を乗せ、〈A〉を2等分して薄く広げる。人参、小松菜(葉と茎を互い違いする)を中央に置き、巻き寿司のように巻く。
- フライパンで巻き終わりから弱火で焼き、蓋をして10~15分蒸す。火が通ったら、蓋を外して転がしながらこんがり焼き、食べやすい大きさに切って盛り付ける。

小松菜や人参、海苔で彩りよくオシャレに作りましょう。食卓が華やかになります。

厚揚げの中華炒め

《1人分 187kcal 塩分1.0g》



フライパンで炒めるだけの時短メニュー

作り方

- ① きくらげは水で戻し、水気をきる。
- ② 小松菜は4cm幅に切って茎と葉の部分に分けておく。豚ばら肉は3cm幅に、厚揚げ豆腐は一口サイズの乱切りに、鷹の爪は半分に切る。
- ③ 熱したフライパンで、豚ばら肉と鷹の爪を炒め、小松菜の茎の部分と①のきくらげを入れる。
- ④ 厚揚げ豆腐、小松菜の葉の部分を入れ、**(A)**を加える。
- ⑤ 鍋肌に醤油を入れて香りをつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

タレにとろみをつけると薄味でもおいしく！



材料 (2人分)

小松菜	1/2袋	
豚ばら肉	50g	
厚揚げ豆腐	1/2パック	
きくらげ	6g	
鷹の爪	1本	
〈A〉	中華だしの素	小さじ1
	水	大さじ2
醤油	小さじ1/2	
片栗粉・水	各小さじ1/2	

小松菜はアクがないので、下ゆでをする必要がなく、炒め物の彩りをよくしてくれます。

豚肉のカレーマヨネーズ

《1人分 258kcal 塩分0.2g》



カレーソースは減塩の強い味方！

塩分なんと0.2gの
メイン料理です！



材料 (2人分)

豚肉ロース (しゃぶしゃぶ用)	160g	
小松菜	1/4袋	
人参	20g	
〈A〉	長ねぎの葉	1本
	生姜(薄切)	1かけ
	酒	少々
〈B〉	マヨネーズ	大さじ1
	牛乳	大さじ1/2
	カレー粉	小さじ1
	レモン汁	小さじ1/2

作り方

- ① 鍋に水(分量外)と〈A〉を入れて沸騰させ、豚肉を1枚ずつゆでて冷水にとり、水気を拭く。
- ② 小松菜をゆでて4cm幅に切り、人参は4cmの千切りにしてゆでる。
- ③ ①と②をお皿に盛り、〈B〉を混ぜて作ったカレーマヨネーズソースを添える。



野菜を多めにしてカレーマヨネーズソースで和えると、副菜にもなります。カレー粉の辛味、マヨネーズとレモン汁の酸味を生かし、塩分を控えました。

ご飯のお供に★ふりかけ

《1/4量 69kcal 塩分0.8g》

副菜



ご飯に混ぜておにぎりにしても★

青菜が苦手なお子さん
にもおすすめ



作り方

- ① 小松菜は細かく刻む。
- ② フライパンにごま油を熱し、小松菜とちりめんを炒める。
- ③ 〈A〉を加え、水分がなくなるまで炒める。

* 蓋をしてじっくり弱火で火を通すと青菜がやわらかくなり、お子さんも食べやすくなります。

材料（作りやすい分量）

小松菜	1袋	
ちりめん	30g	
ごま油	大さじ1	
〈A〉	砂糖	小さじ2
	醤油	大さじ1/2
	ごま	小さじ2
	かつお節	小袋1パック

小松菜・ちりめん・ごまは、日本人が不足しがちなカルシウム、鉄分が豊富に含まれている食材です。ちりめんやかつお節の旨味が凝縮されたふりかけ、ご飯と一緒にぜひ召し上がってください。

塩麴炒め

《1人分 165kcal 塩分0.6g》



いり卵をふんわり作ると美味

ツナ缶と卵で良質のたんぱく質も補給できます



材料 (2人分)

小松菜	1/4袋
人参	1/4本
卵	1個
ツナ缶	1/2缶
ごま油	小さじ1
塩麴	小さじ2/3
すりごま	小さじ1



作り方

- ① 小松菜は4cm幅に、人参は4cm長さの短冊切にする。
- ② フライパンにごま油を半量熱し、溶き卵を入れて、箸でいり卵状にする。いり卵は一旦お皿に取り出しておく。
- ③ ②のフライパンに残りのごま油を熱し、小松菜と人参を炒め、汁気をきったツナ缶を加えて蓋をし、弱火で2～3分蒸す。
- ④ 塩麴と②の卵を入れてさっと炒め、お皿に盛り、すりごまをかける。

塩麴は麴に塩と水を混ぜて熟成・発酵させた日本の伝統的な調味料です。肉、魚、野菜などを漬ける他、炒め物や汁物の味付けにも使えます。

中華和え

《1人分 88kcal 塩分0.6g》



大豆もやしの歯ごたえがクセになります

ごま油とラー油の香りで塩分控えめ！



副菜

作り方

- ① 小松菜はゆでて粗熱をとり、4cm幅に切って水気をしぼる。人参は4cmのせん切りにする。
- ② ひげ根をとったもやしと人参を3~4分ゆでてザルにあげ、冷めたらよくしぼる。ハムは細切りにする。
- ③ ①と②をボウルに混ぜ合わせ、〈A〉で和える。

材料 (2人分)

小松菜	1/4袋	
人参	20g	
大豆もやし	1/2袋(100g)	
ハム	1枚	
〈A〉	醤油	小さじ1
	砂糖	小さじ1/3
	いりごま	小さじ1
	ごま油	小さじ2
	ラー油	少々

ゆでた野菜の水分をしっかりしぼると水っぽくなりません。野菜の歯ごたえを残し、よく噛んで食べましょう！

小松菜のおろしかけ



佐伯区のレシピコンテストで優秀賞を受賞！

《1人分 24kcal 塩分0g》



材料 (2人分)

小松菜 1/2袋弱(80g)

人参 20g

大根 60g

〈A〉 酢 小さじ2
砂糖 小さじ1と1/3



作り方

らっきょう酢でも作れます
(塩分量は増えます)

- ① 小松菜はゆでて3cm幅に切り、人参は3cmの短冊切りにしてゆでる。
- ② 大根をおろし、軽く水をきる。①を器に盛り、大根おろしをのせ〈A〉をかける。

さつまいものきんぴら



さつまいもの甘みがやさしいきんぴら

《1人分 64kcal 塩分0.2g》



材料 (2人分)

小松菜 1/2袋

さつまいも 50g

にんにく 1かけ

ごま油 小さじ1

酒 小さじ1

醤油 小さじ1/2

にんにくとごま油が
香ばしい!



作り方

- ① さつまいもを長さ4cm幅5mmに切る。フライパンでごま油とみじん切りにしたにんにくを炒めて香りを出し、さつまいもを入れて弱火でじっくり火を通す。
- ② 4cm幅に切った小松菜を入れてさらに炒め、酒と醤油を加えて味を整える。

かぼちゃのサラダ



ツナ缶の旨味とマヨネーズの酸味で減塩

《1人分 164kcal 塩分0.4g》



材料 (2人分)

かぼちゃ	100g
小松菜	1/4袋
ツナ缶	1/2缶
マヨネーズ	大さじ1/2

小松菜の食感が
楽しめる一品です！



作り方

- ① かぼちゃを2cmのサイコロ状に切り、ひたひたの水でゆでる。やわらかくなったらざるにあげて水気をきり、鍋に戻して軽く加熱し、水分をとばす。
- ② 小松菜はゆでて小口切りにし、水気をしぼる。
- ③ ①と②をボウルに入れ、汁気をきったツナ缶とマヨネーズで和える。

おかか和え



かつお節たっぷりでだし汁いらす★

《1人分 12kcal 塩分0.2g》



材料 (2人分)

小松菜	1/2袋
醤油	小さじ1/2
かつお節	小袋1パック



作り方

小松菜をゆでて粗熱をとり、2cm幅に切って水気を絞る。醤油とかつお節で和える。

のりからし和え

《1人分 20kcal 塩分0.4g》



海苔とからしがアクセントに



材料 (2人分)

小松菜	1/2袋	
人参	20g	
焼き海苔	1/2枚	
〈A〉	練りがらし	小さじ 1/2
	めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ 1/2



作り方

- ① 小松菜はゆでて粗熱をとり、4cm幅に切って水気をしぼる。人参は4cmの千切りにしてゆでて冷ます。
- ② 〈A〉をよく混ぜて①の野菜と和え、粗くちぎった焼き海苔を混ぜる。

かきたま汁

《1人分 50kcal 塩分1.0g》



アクのない小松菜は下ゆでいらず



材料 (2人分)

小松菜	1/2袋	
卵	1個	
かつお昆布だし	300ml	
〈A〉	酒・醤油・みりん	各小さじ2/3
	塩	小さじ1/6



作り方

かつお昆布だしを沸騰させ、4cm幅に切った小松菜と〈A〉を入れる。小松菜にさっと火を通し、溶き卵を流し入れる。

からし酢みそかけ

《1人分 28kcal 塩分0.4g》



酢みそはいろいろな食材に応用できます



材料 (2人分)

小松菜	1/2袋	
人参	30g	
〈A〉	白みそ	大さじ1/2
	酢	大さじ1/2
	砂糖	小さじ2/3
	練りがらし	小さじ1/4



作り方

小松菜はゆでて5cm幅に切り、水気をしぼる。人参は5cmの短冊に切り、ゆでる。野菜を皿に盛り、〈A〉を合わせたからし酢みそをかける。

副菜

かき揚げ

《1人分 283kcal 塩分0.4g》



レモン汁をたっぷりかけると美味



材料 (2人分)

小松菜(5cm幅に切る)	1/4袋	
人参(5cmの短冊に切る)	20g	
ちくわ(斜め切り)	1本	
薄力粉	大さじ1	
レモン(添え用)	1/4個	
揚げ油	適量	
〈A〉	天ぷら粉	1/4カップ
	冷水	40ml



作り方

小松菜、人参、ちくわをボウルに入れ、薄力粉をふり混ぜる。〈A〉を混ぜて作った衣を混ぜ、4等分して180度の油で揚げる。

3色サラダ

《1人分 44kcal 塩分0.7g》



あっさりして食べやすい一品



材料 (2人分)

小松菜	1/2袋
えのき	1/2袋
焼き海苔	1/2枚
(A)	醤油・酢・砂糖 大さじ1/2
	オリーブ油 小さじ1



作り方

- ① 小松菜、えのきはそれぞれ3cm幅に切ってゆで、水気をきって冷ます。
- ② ①を(A)で和え、ちぎった焼き海苔を混ぜる。

スタミナ炒め

《1人分 46kcal 塩分0.4g》



男性にも人気のメニュー



材料 (2人分)

小松菜(3cm幅に切る)	1/2袋
油揚げ(短冊に切る)	1/2枚
にんにく(薄切りにする)	1/2片
塩	少々(0.6g)
醤油・ごま油	各小さじ1/4
ごま	小さじ1/2



作り方

- ① 小松菜、にんにく、塩をビニール袋に入れて一晩おく。
- ② フライパンで油揚げを焼き、①を入れて炒める。
醤油、ごま油で香りをつけ、ごまをふる。

B級グルメ 府中焼き

《1枚分 600kcal 塩分3.6g》



大学生にも大好評でした

もやしたっぷり！
一人暮らしの方にも
おすすめです★



材料 (1枚分)

豚ひき肉	100g
もやし	1袋
小松菜	1/4袋
卵	1個
水	1/2カップ
お好み焼き粉	1/2カップ
スライスチーズ	1枚
お好みソース	大さじ1
ねぎ(小口切り)	適量

作り方

- ① 小松菜は小口切りにする。ボウルに卵を溶き、水、お好み焼き粉の順に混ぜ合わせる。
- ② フライパンを熱し、油をひかずに豚ひき肉を炒める。火が通ったら、もやし、小松菜を加え炒める。
- ③ ②の野菜がしんなりしたら、①のボウルに入れ混ぜ、再びフライパンに流して焼く。
- ④ ひっくり返してチーズをのせ、蓋をして蒸す。火が通ったら皿に盛り、ソースとねぎをかける。

栄養士の学生実習生が紹介してくれたレシピに、小松菜を加えてアレンジしました。お好み焼き粉にも塩分が含まれているので、ソースは控えめにしましょう。

豆腐入りちぢみ

《1枚分 528kcal 塩分2.8g》



混ぜて焼くだけの簡単メニュー

小松菜と玉ねぎの
シャキシャキとした
食感が楽しめます



材料 (1枚分)

玉ねぎ	1/4個	
人参	20g	
小松菜	1/2袋	
ちりめん	20g	
ごま油	大さじ1/2	
〈A〉	薄力粉	大さじ4
	片栗粉	大さじ3
	卵	1個
	絹ごし豆腐	75g

*タレ

酢・醤油 各大さじ1/2
ごま油

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、人参は4cmの千切りに、小松菜は4cm幅に切る。
- ② 〈A〉を泡だて器で混ぜて生地を作り、①の野菜とちりめんを入れて混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を両面カリッと焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り、タレを添える。

小松菜、豆腐、ちりめんはカルシウムが豊富な食材です。
育ちざかりのお子さんや女性にもおすすめ！

大豆入りかき揚げうどん

《1人分 700kcal 塩分2.6g》

一品料理



大豆とちりめんが香ばしいかき揚げうどん

小松菜は揚げても
美味しいのでかき揚げの
彩におすすめ



材料 (2人分)

冷凍うどん	2玉	
〈A〉	小松菜	1/4袋
	人参	20g
	大豆(水煮)	80g
	ちりめん	大さじ1と1/2
	薄力粉	大さじ2
〈B〉	天ぷら粉	1/4カップ
	冷水	40ml
ねぎ	2本	
揚げ油	適量	
めんつゆ (ストレート)	1人50ml	

作り方

- ① 小松菜は4cm幅に、人参は4cmのせん切りにする。〈A〉の食材をボウルに入れ混ぜる(薄力粉は最後に入れる)。
- ② 〈B〉で衣を作り、①と混ぜ、4等分して180度の油で揚げ、かき揚げを作る。
- ③ うどんをゆでて冷水で冷まし、水気をきって器に盛る。②のかき揚げを上に乗せ、めんつゆをかける。

江田島には大豆でだしをとってそのまま具材として食べる「大豆うどん」という郷土料理があります。家庭で作りやすいように、かき揚げにアレンジしたところ、意外な美味しさを発見しました。

炊飯器ピラフ

カレーピラフ



学生のレシピをアレンジしました



作り方

炊飯器に洗ったお米と2合の線より少し少なめの水を入れる。小松菜、玉ねぎ、人参、ベーコンを入れて〈A〉を加え(混ぜない)、炊飯する。炊き上がったらよく混ぜる。

中華ピラフ



鶏がらスープとごま油で中華風に



作り方

炊飯器に洗ったお米、2合の線より少し少なめの水、鶏がらスープの素を入れて混ぜる。小松菜、玉ねぎ、人参、しめじ、ちりめんを加え(混ぜない)、炊飯する。炊き上がったらごま油を入れてよく混ぜ、お好みでこしょうを加える。

作り方では小松菜も一緒に炊飯していますが、炊き上がりのご飯にゆでた小松菜を混ぜると、彩り良く仕上がります。

《1人分 501kcal 塩分1.9g》



材料 (3人分)

米	2合	
小松菜(1cm幅に切る)	1/2袋	
玉ねぎ(5mm角に切る)	小1個	
人参(5mm角に切る)	1/2本	
ベーコン(5mm角に切る)	60g	
〈A〉	カレールー(刻む)	1かけ
	顆粒	小さじ2
	コンソメ	(固形は1個)

《1人分 467kcal 塩分2.3g》



材料 (3人分)

米	2合
小松菜(1cm幅に切る)	1袋
玉ねぎ(5mm角に切る)	小1個
人参(5mm角に切る)	1/2本
しめじ(半分に切る)	1袋
ちりめん	50g
鶏がらスープの素	大さじ1
ごま油	大さじ1

チーズマフィン

《1個分 122kcal 塩分0.2g》



お母さんを対象とした教室で好評でした

青菜が苦手な
お子さんにも大人気！



材料（直径5cmのマフィン
カップ約20個分）



作り方

- 【下準備】オーブンを170度に予熱しておく。
- ① 小松菜はゆでて水気をしぼり、細かく刻む。
 - ② 室温に戻したバターと砂糖をボウルに入れ、泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜる。
 - ③ 卵・牛乳を順に加え混ぜ、①の小松菜、合わせてふるった(A)を加えてゴムベラでさっくり混ぜる。
 - ④ カップの7分目まで生地を入れ、小さくちぎったクリームチーズを押し込むようにのせる。
 - ⑤ 予熱したオーブンで30分焼き、竹串をさして何もつかなければ完成。

小松菜	1/2袋
バター	100g
砂糖	100g
卵	2個
牛乳	120ml
〈A〉	薄力粉 200g
	ベーキングパウダー 小さじ2
クリームチーズ	100g

バターの代わりにケーキ用マーガリンでも作れます。
クリームチーズの酸味が絶妙です。

炊飯器ケーキ

《1/8切れ 150kcal 塩分0.3g》



大学祭や公民館などの料理講座で紹介しました

小松菜の色が鮮やか♪
おやつや朝食にぴったり



材料 (3合用炊飯器1台分)

小松菜	1/2袋
牛乳	100ml
卵	2個
サラダ油	大さじ1
コーン	1缶(145g)
ホットケーキミックス	200g



作り方

- ① 小松菜と牛乳をミキサーにかける。
- ② ボウルに卵をとき、①を入れ、サラダ油、水気を除いたコーンを混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを入れてゴムベラでさっくり混ぜる。
- ④ 炊飯器に流し入れ、炊飯スイッチを押す。(フライパンで焼いてパンケーキ風にしても)

*炊飯器の種類によりうまく焼けない場合があります。

コーンの代わりに、角切りにしたさつま芋やかぼちゃ、甘納豆を入れるのもおすすめです。

ババロア



お好みの果物やジャムを添えると美味

《1人分 63kcal 塩分0.1g》

ヨーグルトとレモンで
爽やかなババロア



材料 (約10人分)

小松菜	1/2袋
牛乳	200ml
砂糖	75g
プレーンヨーグルト	250g
レモン果汁	大さじ1
粉ゼラチン	10g



作り方

- ① 粉ゼラチンは50mlの水(分量外)でふやかす。
- ② ざく切りにした小松菜、牛乳半量、砂糖をミキサーにかけ、ボウルに移してヨーグルト、レモン果汁を加える。
- ③ 残り半量の牛乳を鍋で加熱し、①のゼラチンを入れ溶かす(沸騰させない)。ゼラチンが溶けたら②に入れて混ぜる。
- ④ 保存容器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。

生クリームを使わないヘルシーなババロアです。爽やかな風味で食べやすいので、食欲がない時にもおすすめです。

小松菜どらやき

《1個 154kcal 塩分0.2g》



大学祭や公民館の講座で好評でした

鮮やかな緑のどらやき
とろけるクリームが美味



材料 (約13個分)

【生地】

小松菜	1/2袋
牛乳	200ml
卵	1個
砂糖	30g
ホットケーキミックス	200g

【クリーム・あん】

小松菜	1/4袋	
牛乳	200ml	
〈A〉	卵黄	1個分
	砂糖	大さじ1と1/2
	小麦粉	大さじ2
	レモン汁	大さじ1
粒あん	250g	



作り方

【生地】

- ① 小松菜と牛乳をミキサーにかける。
- ② ボウルに卵をとき、砂糖と①を入れて混ぜる。ホットケーキミックスを加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ③ 170℃に熱したホットプレートで②をカレースプーン2杯分ずつ、26枚焼く。

【クリーム】

- ① 小松菜と牛乳をミキサーにかける。
- ② 鍋に〈A〉を混ぜ入れて火にかけ、①を加えて更に混ぜる。
- ③ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

* 生地にクリーム、粒あんを挟む



生地にもクリームにも小松菜を使った、小松菜づくしのどら焼きです！

電子レンジde本格ケーキ

《1/8切れ 124kcal 塩分0.1g》



湯来町の男性料理教室で好評でした

レンジ加熱とは思えない
しっとり美味しいケーキ



材料 (20cmの耐熱皿1枚分)

さつま芋	110g
小松菜(ざく切り)	1/4袋
牛乳	75ml
バター(角切り)	40g
卵	1個
砂糖	40g
薄力粉	大さじ2
飾り用 さつま芋(ゆで)	お好み



作り方

- ① さつま芋は皮をむき、1cmの薄切りにしてゆで、水気をきる。
- ② ①のさつま芋とその他の材料をすべてミキサーにかけ、耐熱皿に流し入れる。
- ③ ラップをせず、600Wの電子レンジで13分加熱する。竹串を刺して、生地がつかなければ完成。
- ④ 食べやすい大きさにカットし、お好みでゆでたさつま芋を添える。

薄切りにしたさつま芋をお皿に敷き詰めてから生地を流し入れると、2つの食感が楽しめます。

2色団子

《1/10量 168kcal 塩分0g》



表紙にも掲載しているきれいな2色団子

豆腐のお団子は
やわらかく仕上がるので
高齢者やお子さんにも



材料（各約20～30個）

【豆腐団子】

絹ごし豆腐	150g
団子の粉	125g

【小松菜団子】

小松菜	1/2袋
牛乳	70ml
団子の粉	180g

【トッピング】

きなこ・砂糖	各50g
塩	少々



作り方

- ① 【豆腐団子】豆腐と団子の粉を混ぜ、耳たぶ位の固さになるように調整する。
- ② 【小松菜団子】小松菜を刻み、牛乳と一緒にミキサーにかけ、団子の粉と混ぜる。①と同様に耳たぶ位の固さに調整する。
- ③ ①と②をそれぞれラップで包み、室温で5～10分ねかせる。
- ④ ③を一口大に丸めて沸騰した湯に入れ、団子が浮いてきたら3分程ゆで、冷水にとる。水気をきって串に刺し、お好みでトッピングを添える。

豆腐や小松菜の水分量によって団子の仕上がりが変わります。
分量は目安とし、耳たぶ位の固さになるように調整してください。