

私たちは、広島市の6大葉物野菜の一つである「小松菜」について研究しています。小松菜には、カルシウムやビタミンC、鉄分が豊富に含まれています。また、青菜特有のアクが少なく、下茹での必要がないため調理が簡単です。

また、広島市内産の小松菜は、広島市内の市場における小松菜の流通量の半数を占めています！

私たちは4月から研究をはじめ、これまで小松菜を使った様々なアレンジレシピを試作してきました。そして作ったレシピと小松菜のおいしさを広めるため、「小松菜クレープレット」を作成しました。このレシピを参考に小松菜料理を食べてみてください！

今後の参考にするために下記のQRコードからアンケートのご協力をお願いします。

↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓



※Google フォームに移動します

小松菜クレープ

オススメ具材

おかず
・スクランブルエッグ
・ベーコン
・レタス
・ウィンナー

スイーツ
・生クリーム
・フルーツ缶詰

材料 (2人分)

- ・小松菜 …80g
- ・牛乳 …220ml
- A 砂糖 …大さじ1
(小松菜味が好きな人はなくてもOK)
- ・卵 …1個
- ・サラダ油…小さじ1
- ・薄力粉 …50g

作り方

- ① 小松菜をゆで、3cmの長さに切る。
- ② Aをミキサーにかける。
- ③ ②に薄力粉を入れて混ぜ合わせ、30分程冷蔵庫で寝かせる。
- ④ ③を取り出し軽く混ぜる。
- ⑤ フライパンに中火で油をひき、キッチンペーパーで余分な油を拭き取り、④を薄く焼く。
- ⑥ お好きな具材を巻いて完成！！



食べてみんさい！
作ってみんさい！

海高家政科が考える
安芸の小松菜
レシピ
洋食ver



小松菜クリームパスタ

材料(2人分)

パスタ	…200g
塩(ゆでる時)	…適量
小松菜	…2株
ベーコン	…2枚
A 牛乳	…300ml
小麦粉	…大さじ1
バター	…大さじ1
B コンソメ	…小さじ1弱
ブラックペッパー	…適量

作り方

- ① パスタは表示時間より少し短めに茹で、小松菜は5cm幅に、ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ② パスタを茹でている間に鍋にAの材料を全て入れて弱火にかけ泡だて器で混ぜる。
- ③ バターが溶けて全体が良く混ぜたらBの材料を入れて更に混ぜる。
- ④ パスタの茹であがる2分くらい前に小松菜とベーコンを入れて一緒に茹でる。
- ⑤ 茹であがったパスタ・小松菜・ベーコンをしっかり湯切りして2の鍋に入れ絡ませて器に盛り付ける。
- ⑥ お好みでブラックペッパーをかけて完成!!



小松菜卵サンド

材料(2人分)

食パン	…2枚
卵	…1個
小松菜	…1株
マヨネーズ	…適量
塩	…適量
こしょう	…適量
お好みで	
ハム	…1枚
レタス	…適量



作り方

- ① 卵は固ゆでにする。(水から入れて沸騰後10分)
- ② 小松菜は1cm幅に切る。
- ③ ゆで卵をフォークでつぶし、小松菜、マヨネーズ、塩、胡椒を加えて混ぜる。
- ④ トーストしたパンにはさむ。(お好みでハムやレタスも)

小松菜白玉のフルーツポンチ

材料(2人分)

小松菜	…1/2袋
白玉粉	…50g
果物	…適量



フルーツ缶詰
がおすすめ!

作り方

- ① 小松菜は細かく刻み、白玉粉と混ぜ合わせ表示通りに白玉をつくる。
- ② 白玉と果物を盛り付けて完成!!

小松菜マカロニグラタン

材料(2人分)

小松菜	…1/2袋
ソーセージ	…3本
玉ねぎ	…1/4個
しめじ	…50g
小麦粉	…大さじ1
バター	…大さじ1
牛乳	…500ml
マカロニ	…70g
塩	…適量
こしょう	…適量
ピザ用チーズ	…適量

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、小松菜は3cm幅、ソーセージは一口大に切り、しめじは石づきを取ってばらしておく。
- ② フライパンにバター、玉ねぎ、ソーセージ、しめじを入れて炒める。火が通ったら小麦粉をふるってなじませ、牛乳を注ぐ。
- ③ マカロニを直接加え、時々混ぜながら、マカロニの袋の表示時間通りに煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を整え、耐熱皿に盛り付け、ピザ用チーズをふりかけ、オーブントースターで焼き色を付ける。

