

《緑色》 ビタミンやミネラルが豊富で体の調子を調べてくれます。

＜ホーレン草の卵とじ＞



- ・ホーレン草 1～2わ
 - ・卵 1個
 - ・塩、こしょう 少々
 - ・バター 適量
- ・ざく切りにしたホーレン草をバターで炒め、塩、こしょうをして卵とじ。

＜ホーレン草のごまあえ＞



- ・ホーレン草 1～2わ
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・しょう油 小さじ1
 - ・炒りごま（白でも黒でもOK） 大さじ1
- ・洗ったホーレン草はラップに包んでレンジで30秒位加熱し、ざく切りにして水気をきっておく。砂糖、しょう油、炒りごまとともに混ぜ合わせて完成。

＜ホーレン草とササミのゴマドレあえ＞



- ・ホーレン草 1～2わ
 - ・ササミ 1本
 - ・料理酒 少々
 - ・ごまドレッシング 適量
- ・ホーレン草は上記のようにレンジで下茹で。ササミは筋をとって耐熱皿にのせ、酒をふりかけ、ふんわりラップでレンジで3分～で、火を通す。粗熱がとれたら、食べやすい大きさにさいて、ホーレン草とともにごまドレッシングであえる。

＜ピーマンとちくわのきんぴら＞



- ・ピーマン 1個
 - ・ちくわ 1本
 - ・しょう油、はちみつ 各小さじ1
 - ・炒りごま 小さじ1
 - ・ごま油 小さじ1
- ・ピーマンは千切り、ちくわは斜め輪切りにし、ごま油で炒める。調味料を入れて炒め煮にしたら、炒りごまをあえたら完成。

＜ブロッコリーのチーズ焼き＞



- ・ブロッコリー 5～7房
 - ・塩、こしょう 少々
 - ・粉チーズ 大さじ1
 - ・オリーブ油 適量
- ・小房にわけたブロッコリーはオリーブ油で炒め、塩、こしょうをする。最後に粉チーズを入れ、サッと炒め混ぜたらできあがり。

＜きゃべつのマヨマスタードあえ＞



- ・きゃべつ 1～2枚
 - ・マヨネーズ 適量
 - ・マスタード 少々
- ・きゃべつは千切りにし、レンジで1分位加熱したものを、マヨネーズとマスタードを混ぜ合わせたものであえたら完成。

＜豚肉のホーレン草巻き＞



- ・豚薄切り肉（しゃぶしゃぶ用OK） 2～3枚
 - ・ホーレン草 1～2わ
- ・塩を入れた熱湯でホーレン草を茹でながら、豚肉も横でしゃぶしゃぶします。そのお肉で食べやすい大きさに切ったホーレン草を巻いて、串にさして完成。

＜ベーコンのアスパラ巻き＞



- ・ベーコン 2～3枚
 - ・アスパラ 1～2本
- ・上記と同じように茹でてもいいし、焼いたベーコンで巻いてもOKです。
*茹でるとカロリーが落とせます！

＜きゅうりとわかめの塩もみ＞



- ・きゅうり 2分の1本
 - ・カットわかめ（乾燥） 適量
 - ・塩 少々
- ・きゅうりは薄い小口切りにし、塩でもんでしんなりさせておく。カットわかめは戻さずにそのままきゅうりとあえて完成。
*カットわかめがきゅうりの水分を吸ってくれるので、水っぽくならずにお弁当にはBest！です。

◀◀緑色▶▶ ビタミンやミネラルが豊富で体の調子を調べてくれます。

<豆苗のナムル>



- ・豆苗 適量
- ・塩、ごま油 少々
- ・韓国のり 適量

- ・豆苗はサッとゆで水分を切ったら、食べやすい大きさにカット。温かいうちに塩、ごま油、のりをあえて完成。