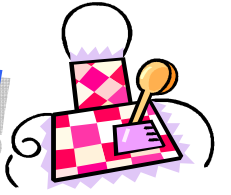




水菜を使って手軽にクッキング!



☆水菜トースト

<材料>

食パン
水菜
ツナ
コーン
マヨネーズ
ピザ用チーズ

適量



お好みの量で

<作り方>

- ① マヨネーズを塗った食パンの上に、適当な大きさに切った野菜、ツナ、コーンをのせ、チーズをちらしてオーブントースターで焼く。
- ② チーズがとけたらできあがり!

※水菜のかわりにレタスや貝割れ菜でもおいしい。

☆水菜の煮浸し

<材料>

水菜(1束) 200g
ハム 2枚
濃口醤油 大さじ1
さとう 大さじ1
酒 大さじ1
水 大さじ1



<作り方>

- ① 水菜、ハムは3センチぐらいのざく切りにする。調味料を混ぜる。
- ② 皿に野菜、ハムの順にのせ、その上から調味料をかけてラップをし、電子レンジで3分加熱する。

※ハムのかわりに、油揚げでもおいしい。その場合は、水菜の下に入れて加熱する。

☆パパッとみそ汁

<材料>

カットわかめ ひとつまみ
水菜 適量
花かつお 1/2パック
みそ 小さじ2



☆パパッとすまし汁

<材料>

とろろ昆布 適量
水菜 適量
花かつお 1/2パック
梅干 1ヶ
淡口しょうゆ 少々



<作り方>

- ① おわんに具とみそを入れ、お湯を注ぐ。

これで、一品できあがり!?

※忙しい朝に「出汁」を取らなくても、花かつおが旨味を出してくれます。