

レンジでカンタン！おいしい！野菜レシピ

小松菜の煮びたし



<材料（1人分）>

小松菜 1株
ツナ 1/3缶
だししょうゆ 小さじ1

<作り方>

- ① 小松菜を3cm幅に切る。
- ② 耐熱皿に小松菜・汁気を軽く切ったツナを盛り、だししょうゆをかけて混ぜる。
- ③ ラップをしてレンジで2分加熱する。

※ 小松菜の代わりにキャベツや白菜、ツナの代わりに油揚げにしてアレンジもできます。いろいろチャレンジしてみてください。

レンジでカンタン！おいしい！野菜レシピ

キャベツとウインナーのレンジ蒸し



<材料（1人分）>

キャベツ 大1枚
ウインナー 2本
コンソメ（顆粒） 小さじ1

<作り方>

- ① キャベツを3cm幅に切る。
- ② ウインナーは5mm幅に切る。
- ③ 耐熱皿にキャベツとウインナーを盛り、コンソメをかけて混ぜる。
- ④ ラップをしてレンジで2分加熱する。

※ ウインナーの代わりにハムやベーコンでもアレンジできます。にんじんやコーンを入れてもおいしいですよ！

レンジでカンタン！おいしい！野菜レシピ

ピーマンと塩昆布の和え物



<材料（作りやすい分量）>

ピーマン 6個
赤ピーマン 2個
塩昆布 大さじ2

<作り方>

- ① ピーマンは縦に千切りにする。
- ② 耐熱皿に平らに広げ、ラップをして、レンジで1分半加熱する。
- ③ 塩昆布と和える。

※ 青ピーマンのみでも構いません。

※ 和えてしばらく置いておいた方が味がよくなじみます。

※ ごはんのお供にもぴったりの料理です。

レンジでカンタン！おいしい！野菜レシピ

小松菜ときのかのごま蒸し



<材料（4人分）>

小松菜 1株
エリンギ 2本
えのきたけ 小1袋
ごま油 少々
だししょうゆ 大さじ2
白ごま 大さじ2

<作り方>

- ① 小松菜は3cm幅に切る。エリンギとえのきたけは手で裂く。
- ② 大き目の耐熱皿に①を入れ、ごま油・だししょうゆをまわしかけ、ラップをして3分半加熱する。
- ③ 白ごまを振って出来上がり。

※ きのかは、しいたけやまいたけなど、お好きなものをお使いください。