育てた野菜を使った簡単レシピ！



赤玉ねぎ（玉ねぎでも可能）

赤玉ねぎのマリネ

Emi's Kitchen

材料（2 人分）

- 赤玉ねぎ（玉ねぎでも可能） 1 玉
- A：酢　大さじ 1
- A：オリーブオイル　大さじ 1
- A：砂糖 小さじ 1
- A：塩 適量



作り方

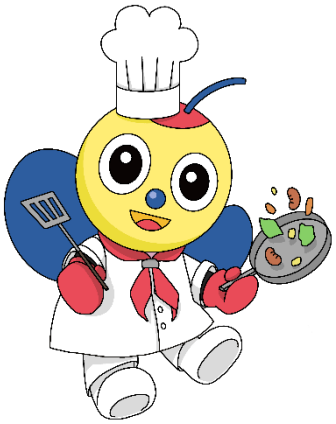
①赤玉ねぎを薄くスライスし、15 分ほど水に浸ける。
②①を強く絞り、水気をふき取る。
③A をしっかり混ぜ合わせる。
④②と③を和えて冷蔵庫で冷やしたら完成。

育てた野菜を使った簡単レシピ！



チンゲンサイ

Emi's Kitchen



チンゲンサイと海老の炒飯

材料（2人分）

- 剥き海老　8尾
- チンゲンサイ　1/2袋
- 長ネギ　1/3本
- 紅しょうが（トッピング用）
- ごま油　大さじ1/2
- 塩こしょう　少々
- A：鶏ガラスープの素　小さじ2
- A：醤油　小さじ1
- 卵　2個
- ご飯　1.5合

作り方

①チンゲンサイは2～3cm幅に、長ネギは斜めに切る。卵は溶いておく。

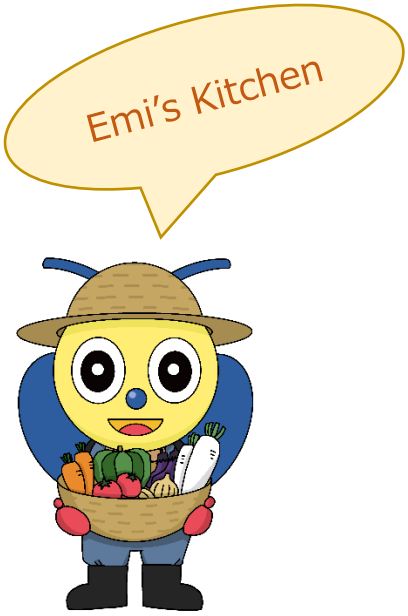
②フライパンにごま油をひいて、長ネギを炒める。焼き色が軽く付いたら、剥き海老、チンゲンサイを加える。

③塩こしょうをかけ、海老に火が通ったらご飯、Aを加えて炒める。溶き卵を加えてさっくり切るように炒めたらお皿に盛り完成。

育てた野菜を使った簡単レシピ！



ブロッコリー



ブロッコリーの肉巻きフライ

材料（2 人分）
・豚肉　しゃぶしゃぶ用（できるだけ薄いもの）
・ブロッコリー　1 房
・薄力粉　適量
・塩こしょう　少々
・衣の材料（小麦粉、卵、パン粉）　適量
・揚げ油

作り方
①ブロッコリーを電子レンジで 1 分ほど温め、キッチンペーパーなどで水気を切る。
②ブロッコリーに薄力粉をまぶし、豚肉を巻く。巻いたら全体的に塩こしょうを振る。
③②に小麦粉、卵、パン粉の順に衣を付け、180 度の油できつね色になるまで揚げたら完成。

育てた野菜を使った簡単レシピ！



かぶ

Emi's Kitchen

丸ごとかぶのお味噌汁

材料（2 人分）

- かぶ　2玉
- かぶ菜　適量
- 塩　少々
- だし　450cc
- みそ　大さじ 2（みその種類や好みで調節してください



作り方

①かぶは皮を厚めに剥き、まるごと使う。底に十字の切り込みを入れる。

②鍋に出汁と①を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして 20 分から 30 分ほど火を通す。中までしっかりと柔らかくなったか、竹串を通して確認する。

③かぶ菜は、塩を少々入れた熱湯で茎の部分を 20 秒ほど、更に葉の部分を加えて 20 秒ほど茹でたらざるにあげ、水で冷やす。

④かぶを椀によそい、鍋の出汁に③とみそを溶き入れたお味噌汁をお椀によそったら完成。