

家事が断然ラクになる！

旬の野菜で常備菜



監修:野菜ソムリエ 武智則子さん

毎日の食卓に彩りを添えてくれる、常備菜。冷蔵庫にしのばせておけば、忙しい日も、パッと満足料理のできあがり！

主婦の味方!!

旬の野菜でつくる常備菜の魅力

其の1 これひとつで一品になる



メイン料理に添える副菜に大活躍！おつまみやお弁当の一品にも活用できる。

其の2 アレンジできる



常備菜を活用すれば準備が省け、他の素材と組み合わせるだけで簡単にアレンジできる。

其の3 野菜を上手に扱える



野菜を使った常備菜を数種類つくり置きしておけば、毎日欠かさず野菜を摂ることができる。

常備菜づくりのポイント



密閉できる容器を空気にふれさせないよう密閉できる容器で保存を。保存袋を使うときはしっかりと空気を抜いて。



向いている野菜は？一般的に、水分を多く含まない野菜が向いていると言われています。今の季節なら根菜類がピッタリ。

簡単＆おいしい!



つくってみよう♪常備菜レシピ

保存期間 約3~4日

人参みかんマリネ

みかんを加えることで、子供でも食べやすいマリネに。箸休めにもおすすめの爽やかな甘さが魅力。

材料 (つくりやすい分量)

- 人参...1本(200g)
- レーズン...30g
- みかん...小5個
- オリーブ油...大さじ1
- 塩...小さじ1/2
- こしょう...適量

- つくり方
- ① 人参は皮をむき、斜めに薄く切って、千切り。みかんは半分に切り、果汁をしぼる。レーズンはお湯で戻し、荒めのみじん切りにする。
 - ② フライパンにオリーブ油を熱し、人参を炒め、塩、こしょうで味を整える。
 - ③ 容器にみかん果汁、レーズンを入れ、②を加えて味をなじませる。

アレンジレシピ

ささみカツ人参みかんマリネ添え

材料(2人分)

- ささみ...4枚(220g)
- 小麦粉...大さじ1
- 卵...1個
- パン粉...1/2カップ
- 塩...適量
- こしょう...適量
- 人参みかんマリネ...適量

つくり方

- ① ささみの筋を取り、塩こしょうで下味を付ける。
- ② ①を小麦粉、といた卵、パン粉の順に付ける。
- ③ ②を170℃の油で3~4分、きつね色になるまで揚げる。
- ④ ③を皿にのせ、人参みかんマリネを上のにのせる。



おいしくつくれるかな♪



塩きのこ

豆腐にかけたり、スープにしたりとアレンジがしやすい塩きのこは常備菜の定番。簡単につくれるのもうれしい。

保存期間 約2~3日

材料 (つくりやすい分量)

- しいたけ...1パック
- しめじ...1袋
- エリンギ...1パック
- えのき...1袋
- 塩...大さじ1

- つくり方
- ① しいたけ、しめじ、エリンギ、えのきは適当な大きさに切る。
 - ② 鍋に湯を沸かし、①を2~3分ゆで、ザルにあげる。
 - ③ 水分を切ってから塩であえ、容器に入れる。

アレンジレシピ

塩きのこパスタ

材料(2人分)

- パスタ(ペンネ)...80g
- ベーコン...3枚
- ブロッコリー...3房(小房)
- にんにく...1かけ
- オリーブ油...大さじ1
- 塩きのこ...適量
- 塩...適量
- こしょう...適量

つくり方

- ① 沸騰したお湯に塩を入れ、パスタをゆでる。
- ② にんにくをみじん切りにし、オリーブ油を敷いたフライパンで炒め、香りを出す。
- ③ 細切りにしたベーコンを加え、炒める。
- ④ 水切りした①のパスタにゆでたブロッコリー、塩きのこを加え軽く炒め、塩、こしょうで味を整える。

