

【保存版】もぐもぐ農園 3周年記念 おすすめレシピ集⑤



なすの揚げ浸し

なす3~4本、だし汁3カップ、醤油大6、みりん大3

- ① なすを素揚げする。(多めの油で炒めてもOK)
- ② だし汁 ひたひた、醤油、みりんを鍋に入れて①を入れる。
- ③ なすが柔らかくなるまでコトコト煮る。おくら、パプリカ等、なんでも入れてみてください。濃いめの味つけが美味しいかも。



ピーマン(パプリカ)のマヨ味噌炒め

ピーマン3~4個、鶏肉、にんにく2片、マヨネーズ大匙3、味噌大匙2

- ① にんにくをみじん切りして炒める。
- ② にんにくのいい香りが出てきたら、一口大に切った鶏肉を炒める。
- ③ 適当な大きさに切ったピーマンを入れ、マヨネーズ、味噌を入れ炒める。味がほどよく混ざったら出来上がり！



人参のキンピラ たらこまぶし

人参2~3本、しょうゆ大2、砂糖大2、みりん大1、たらこ大2

- ① 人参を千切りにして油で炒める。
- ② 砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、味をからませる。
- ③ 味がまわったら、最後にたらこ(辛子明太子でもOK)を入れて、サッと混ぜ合わせる。



白菜と豚肉の重ね蒸し

白菜3分の1個~2分の1、豚バラ肉150g程度

- ① 白菜(ざく切り)→豚バラ肉と一層ずつ鍋に順番に重ねる。
- ② 蓋をぴったりしめて、弱火でゆっくり20分くらい加熱。
- ③ 箸でめくってみて、豚に火が通ったら、ポン酢でいただく。層の間に、人参やキノコ類を入れても美味しいです。



大根のもちもち餅

大根1/2本、お好み焼き粉2カップ、塩少々、葱や人参などお好みの野菜

- ① 大根をすりおろす。
- ② 水を軽くきって、粉、塩、お好みの野菜を千切りした物を混ぜる。
- ③ 多めの油を熱したフライパンに、スプーンで生地を落とし、焦げ目がつくように焼く。酢醤油や味噌、マヨネーズ等をつけて食べる。



たっぷりネギと卵のスープ

ネギ2~3本、しょうが少々、にんにく2かけ、卵1~2個、中華だし、塩・こしょう

- ① ネギはみじん切りにして、しょうが・にんにく(みじん切り)と炒める。
- ② 香りが出てきたら、水と中華だしを入れて煮る。
- ③ とき卵、水溶き片栗粉を入れて、塩・こしょうで味をととのえる。しょうゆやごま油をかけても美味しいです！

太ごぼうのチーズ焼き

太ごぼう、とろけるチーズ、塩コショウ、にんにくパウダー（お好みで）

- ① ごぼうは5ミリ程度の薄切りにする。
- ② 耐熱皿にごぼうを並べラップをし電子レンジで温める。（蒸してもOK）
- ③ 塩コショウをふって、チーズをのせ、オーブンで焼く（170℃で15分程度）
お好みでにんにくパウダーやカレー粉をふっても美味しいです！



葉大根の豆腐あえ

（1人前） 葉大根 3、4本、絹ごし豆腐（150g 程度）、かつお節、しょうゆ

- ① 葉大根を塩ゆでし、荒熱をとって搾り、1cm程度に切る。
- ② 豆腐をざるにあげて数分水を切る。（充填タイプだとそのままでもOK）
- ③ 豆腐をほぐし、切った葉大根と混ぜる。かつお節をたっぷりのせ、しょうゆをかけたら、出来上がり。お父さんの酒の肴にどうぞ。



小かぶの丸ごとサラダ

（2人分）小かぶ 4個、ベーコン 2枚、酢大匙1、オリーブ油大匙2、塩、こしょう

- ① 白い部分を洗い薄く切る。塩小匙1/2をふり、しんなりしたら水気を絞る。
- ② 葉はみじん切りにして塩少々をふり、しんなりしたら水気を絞る。
- ③ ベーコンは細切りにしてフライパンに入れ弱火にかけてカリカリにする。
- ④ ②に調味料を加えてなじませ、①③をあえたら完成。



レタスと春雨の中華炒め

（4人分）レタス外葉5、6枚、春雨50g、刻みニンニク小匙1、ごま油大匙1、酢大匙1、しょうゆ小匙1、塩、砂糖少々（レタス内葉は生でサラダにどうぞ）

- ① レタスは手でちぎって水に放し、パリッとしたらざるにあげ水を切る。
- ② 春雨を水で戻し、食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンでごま油とにんにくを炒め香りがたったら、②を加えて炒め、酢と醤油で調味。レタスを入れて手早く炒め、塩、砂糖を混ぜ合わせる。



そうめんうりのサイコロ酢漬け

- ① そうめんうりを2cm幅の輪切りにし、種を取り除きます。
- ② 輪切りしたものをまな板におき、皮を厚めに包丁でおとしていきます。（皮は簡単にむけないので、体重をかけてザクッと切るイメージです）
- ③ 2cm角ていどに切り、さっと湯がいたのち、鷹の爪とらっきょう酢につけて一晩おいたら完成。（ゆがかないでそのままつけても大丈夫です。）



ズッキーニとパプリカの酢漬け

- ① パプリカの種をとり、短冊切りにします。ズッキーニも同じくらいに短冊切りにします。
- ② ①を塩昆布とらっきょう酢に漬けて一晩おいたら、おいしくたべられます。

