

くうしんさい 空芯菜 お料理レシピ

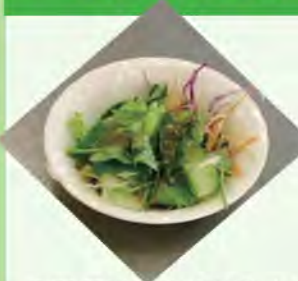
空芯菜のオイスターソース炒め



空芯菜
豚バラ肉
玉ねぎ
しめじ
オイスターソース

豚バラ肉、玉葱、きのこ等を炒め、火が通ったらオイスターソースを加え、最後に空芯菜を入れ火が通ったら出来上がり

空芯菜の野菜サラダ



空芯菜
レタス
紫たまねぎ
オリーブオイル
塩、こしょう
ピネガー

空芯菜は葉先の柔らかい部分だけを切って、レタス、紫たまねぎ、ニンジン、等好みの材料をオリーブオイル、塩、こしょうピネガーで味付けします

栄養たっぷり空芯菜のスムージー



空芯菜 たつぷり
りんご 1/4 個
バナナ 1～2 本
レモン汁
角氷・水分 適量

ミキサーに材料を入れ、氷と少量の水を加えスイッチを押すだけ
りんごは皮つきでも OK
バナナは凍らせておいてもおいしくできます。
バナナの甘味ですが砂糖を少し入れると子どもでも飲みやすいかも



料理人：佐藤 豊 シェフ

空芯菜の特徴はその「栄養価」と「独特の歯ごたえ」です。生で食べても加熱してもどちらでも OK。味にクセが全くないのでどんな料理にも合います。

あっさり 空芯菜の白あえ



空芯菜
木綿豆腐
さとう
しお

空芯菜は 2～3 分ゆでて水分を取る。豆腐は木綿豆腐を使用し、水気をよく取る。砂糖、しお、調味料で味付けをします

韓国風野菜炒め



空芯菜
豚バラ肉
ニンニク
人参・キャベツ
コチジャン
豆板醤

サラダ油を熱し、豆板醤、コチジャンを入れ、ニンニクと豚肉を炒め、最後に空芯菜を入れて炒め、出来上がり

簡単 空芯菜ラーメン



空芯菜
好みのインスタントラーメン
(ごま油)

いつものインスタントラーメンも野菜プラスでおいしくなります。空芯菜はあまりクセがないので、よく合います。ラーメンと一緒に煮るなら出来上がり 1 分前に加えます。サッとごま油で炒めてから最後にトッピングするとさらにおいしくなります

空芯菜のかき揚げ



空芯菜
玉葱などの野菜
干しエビ
天ぷら粉
天つゆ

5 cm くらいに切った空芯菜とお好みの野菜を天ぷら粉でカラッと天ぷらに。干しエビの代わりにカニカマでもおいしい

空芯菜の胡麻和え



空芯菜
いりごま
さとう
しょうゆ

空芯菜は 2～3 分ゆでて水分を取り、醤油、砂糖、すりごま、みりん、お酒で味付けして和える

ベーコンとコーンバター炒め



空芯菜
ベーコン
コーン
ニンニク、
バター
塩・胡椒

ニンニク、ベーコンとお好みの野菜を炒め、空芯菜を加え、塩コショウで味付け、最後にコーンを混ぜて出来上がり

空芯菜のチャーハン



空芯菜
ベーコン、ハム
玉ねぎ・長ネギ
炊いたごはん
塩コショウ

野菜とベーコン等を炒め、火が通ったら細かく切った空芯菜を加え、サッと火を通したらご飯を入れ、味付けして出来上がり。シャキシャキ感が絶妙



↑ 加工品(空芯菜茶)

レストランメニュー →

問合せ先：NPO 法人新潟水辺の会・鳥屋野潟がってんプロジェクトチーム

水辺の会HP: <https://niigata-mizubenokai.org> / がってんPJ Fb: <https://www.facebook.com/gattenprojectteam/>

※この事業は (一財) 新潟ろうきん福祉財団の助成を受けて行っております