

埼玉県の
小松菜生産量
全国1位

～実は美容にも良い女性の味方～

今晚からつかえる小松菜レシピ



小松菜とツナのトースト 約15分

材料（2人分）

小松菜・・・1束

ツナ缶・・・1缶

マヨネーズ・大さじ1

大さじ3（和えるとき）

塩コショウ・少々

食パン・・・2枚

作り方

- ①小松菜を2cmの長さに切る。
- ②フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れ、①を炒める。
- ③小松菜がしんなりしてきたら、ツナ（汁ごと）を入れ、塩コショウで味を整える。味見をしながら調整。
- ④炒めたら、③をボールに移してマヨネーズ大さじ3と和える。
- ⑤食パン2枚をトースターで焼き、焼いた食パンの上に③を乗せて完成。



POINT

初めは弱火にして
小松菜を入れてから
強火で炒めること

小松菜のチャーハン 約15分

材料（2人分）

- 小松菜・・・1束
- 卵・・・・・・2個
- ウインナー・3本
- ニンニク・・・少々
- 醤油・・・・・・小さじ2
- 塩コショウ・少々
- ご飯・・・・・・2人分
- ごま油・・・・小さじ2



POINT

冷えたご飯を
使うことで
よりパラパラ！

作り方

- ①小松菜を5mm幅に切る。
- ②フライパンにごま油、ニンニクを入れ、香りが立ったら①を入れサッと炒める。
- ③炒めたら溶き卵を入れ、すぐにご飯を入れる。
- ④さらに、炒めながら塩コショウを入れる。
- ⑤全体的に混ぜたら、醤油で味を整える。味見をしながら調整。お好みで青ネギをかけて完成。

小松菜としらすのふりかけ 約10分

材料（2人分）

小松菜・・・1束

しらす・・・30g

醤油・・・大さじ2

砂糖・・・大さじ1

酒・・・大さじ1

すり胡麻・大さじ1

鰹節・・・1パック

塩・・・ひとつまみ

ごま油・・・大さじ1



POINT

お好みで辛味

(鷹の爪や一味、七味唐辛子)

を加えても◎

作り方

- ①小松菜は2cm幅くらいに細かく刻んで水に5分つけておき（灰汁抜き）、ざるにとって水気をきっておく。
- ②フライパンにごま油をひき、小松菜を炒める。（中火）
- ③しんなりとしてきたらしらすを入れて塩をひとつまみ加える。
- ④火を強めて、醤油、砂糖、酒を入れて一気に炒め、最後に胡麻と鰹節も入れて完成。

小松菜の和風スープ 約20分

材料（2人分）

小松菜・・・・・・・・2束

玉ネギ・・・・・・・・1/2個

豆乳・・・・・・・・400ml

顆粒いりこだし・8g



POINT

ミキサーにかけた後

裏ごしをすると

なめらかな舌触りに

作り方

① 小松菜は根元を切り落とし、長さ2cmに切る。

玉ネギは薄切りにする。

② バターで小松菜、玉ネギを炒め、豆乳400mlと

ミキサーにかける。

③ 鍋に移し顆粒いりこだしを入れ、沸騰直前まで加熱して完成。

小松菜とサバの卵炒め 約15分

材料（2人分）

小松菜・・・1束

玉ネギ・・・1/2個

卵・・・・・・・・2個

さば缶・・・1缶

ごま油・・・大さじ1

鰹節・・・・・・・・1袋

マヨネーズ・大さじ2

めんつゆ・・・大さじ2

コショウ・・・少々



POINT

小松菜は小さめに切る

サバを崩しすぎない

作り方

- ①小松菜の根の固い部分を切り落とし（バラバラにならない程度）、大きめの鍋にたっぷり湯を沸かし30秒程茹でる。
- ②小松菜は冷水にとり、水気を絞り食べやすい大きさに切り、玉ネギは薄切り、卵は溶いておく。
- ③油を熱したフライパンにごま油を敷き、玉ネギの色が変わるまで炒めたら、小松菜、さば缶、鰹節を加え、ざっと炒める。
- ④マヨネーズ、めんつゆ、コショウで味を馴染ませたら、卵を回し入れ、卵に火が通ってきたら火を止めて完成。

真鱈のムニエル～小松菜ソース仕立て～

約30分



作り方

- ① バターとオリーブオイルを熱し玉ネギジャガイモ、水を入れ塩で下味をつける。
- ② ジャガイモが柔らかくなったら火を止め、冷えてから細かく切った小松菜とミキサーにかける。
- ③ ソース上になったら塩コショウで味を整える。
- ④ 鱈に塩コショウで味付けし小麦粉をつけてバターを引いたフライパンで焼く。
- ⑤ 最後に③を皿に流し込み鱈を置く。
- ⑥ プチトマトは刻み軽く炒めて盛り付ける。
- ⑦ スプラウトを鱈に添えて完成。

材料（2人分）

小松菜・・・3.4束
ジャガイモ・1個
(100g)
玉ネギ・・・1/2個
オリーブオイル
・・・大さじ1
バター・・・大さじ2
水・・・・・・500cc
塩コショウ・適量
真鱈切り身・2尾
プチトマト・3個
スプラウト・適量

POINT

時間に余裕がある方

にオススメです。

実は女性に優しい美容の味方

小松菜は三大ビタミンとして有名な

ビタミンA. ビタミンC. ビタミンE が豊富に含まれています。

そして美容に良い効果をもたらすのが

• プロリン

肌のハリを支えるコラーゲンの主要な成分となります。

• ビタミンC

コラーゲンの生成を促し肌にハリをもたらし、

シミの原因となるメラニンの生成を抑えます。

• β カロテン (ビタミンA)

体内でビタミンAに変換され、ビタミンAは肌や粘膜を丈夫に保つ働きがあり、

肌トラブルの改善にも役立ちます。

• イソチオシアネート

消化促進や解毒作用、血液サラサラ効果があり、

デトックス&血行改善で肌の透明感もアップします。