



葉根菜編

# 野菜たっぷり彩りおかずレシピ

カザリング(Casaling)とはイタリア語で「お手製」の意味です。「ファイトリッチ」野菜を使ったヘルシーで見た目もおいしい「彩りおかず」のレシピをご紹介します。今回は彩りあざやかな葉根菜編です。



調理監修 **川淵 智子**

テーブルファクトリー主宰。レストランメニューのプロデューサーやテーブルデコレーションに関するイベントの企画・運営などを中心にTV、CF、料理本などを手がける。2005年より海外の大学や調理師学校でも日本料理の講義など幅広い活動中。

今回お弁当に登場する  
**ファイトリッチ**

- ホウレンソウ「**弁天丸**」
- ハクサイ「**オレンジイン**」
- ミズナ「**紅法師**」
- タマネギ「**ケルたま**」
- ニンジン「**オレンジ**」「**京くれない**」

## 3色サンドとキッシュのランチボックス

### 3色サンドとポパイサンド

- 材料(2人分)
- ミズナ「紅法師」 … 1/3束
  - ニンジン「オレンジ」 … 1/2本
  - ハクサイ(葉)「オレンジクイン」 … 2枚
  - ホウレンソウ「弁天丸」 … 1/3束
  - スモークサーモン … 3枚
  - クリームチーズ … 60g
  - レモン汁 … 10cc
  - 塩、コショウ … 少々
  - サンドイッチ用パン … 6枚

- 作り方
- [3色サンド]
1. ミズナは7cm長さに、ニンジン、ハクサイの葉は細く切っておく。
  2. クリームチーズにレモン汁、塩、コショウを混ぜておく。
  3. サンドイッチ用パンに2を塗り1を順に重ねていき、ワックスペーパーで包む。
- [ポパイサンド]
4. サンドイッチ用パンに2を塗り、スモークサーモンとさつと炒めたホウレンソウをはさみワックスペーパーで包む。

### キッシュ

- 材料(6個分)
- ニンジン「オレンジ」 … 1/2本
  - ハクサイ「オレンジクイン」(葉) … 2枚
  - ホウレンソウ「弁天丸」 … 1/3束
  - ベーコン … 60g
  - サンドイッチ用パン … 6枚
  - オリーブ油 … 少々
  - プリンカップ (キッシュ液)
  - 生クリーム … 100cc
  - ピザ用ミックスチーズ … 50g
  - 卵 … 1個
  - 塩 … 少々
  - 粗挽き黒コショウ … 少々

- 作り方
1. ニンジン、ハクサイ、ホウレンソウはザク切りにし耐熱容器にそれぞれ入れ、レンジで加熱して、ペーパーなどで余分な水分を取る。
  2. プリンカップに薄くオリーブ油を塗り、サンドイッチ用パンを敷き込みオーブントースターで軽く空焼きしいったん取り出す。
  3. キッシュ液を合わせて置く。
  4. 1の容器それぞれに3液を加えよく混ぜ、2のカップに各2個ずつ詰める。
  5. オープンで170℃15分、焦げ目がつき始めたらできあがり。



※写真はイメージ

注意：オーブントースターの場合は機種により焼き加減に差がありますので、各家庭で調整ください。

## ポパイのスタミナ弁当

### ホウレンソウとタマネギの炒め物

#### ●材料(2人分)

ホウレンソウ「弁天丸」… 1束 塩 … 少々  
 タマネギ「ケルたま」… 1/2個 コショウ … 少々  
 サラダ油 … 少々  
 ガーリックパウダー … 少々

#### ●作り方

1. フライパンにサラダ油を入れ、タマネギを炒める。
2. タマネギに少し火がとおったら、ホウレンソウを入れさっと炒める。
3. 塩、コショウ、ガーリックパウダーを入れ味を整える。

### ニンジンしりしり

#### ●材料(2人分)

ニンジン「オレンジ」… 1本  
 ツナ … 40g  
 塩、コショウ … 少々

#### ●作り方

1. ニンジンを細切りにして、フライパンに少量の油(ツナ缶の油でもよい)を入れて炒める。ツナも加えて一緒に炒め、塩、コショウで味付けする。

### 焼きスパムとゆで卵とご飯

#### ●材料(2人分)

スパムスライス … 4枚  
 ゆで卵 … 2個  
 ご飯 … 400g(茶碗大盛り2杯分)

#### ●作り方

1. 熱したフライパンにスパムを入れ、表面がこんがりとするまで焼く。
2. ゆで卵は半分に切る。
3. 弁当箱に冷めたご飯を敷き詰め、ホウレンソウとタマネギの炒め物、スパム、ニンジンしりしりと卵を盛る。



※写真は1人分



※写真は1人分

## レンジ中華丼

#### ●材料(2人分)

ホウレンソウ「弁天丸」… 1/2束  
 ニンジン「京くれない」… 1/2本  
 ハクサイ「オレンジクイン」… 2枚  
 シーフードミックス … 100g  
 塩、コショウ … 少々  
 米油 … 少々  
 ご飯 … 300g(150g/1人分)

#### (中華丼ゼリー)

粉ゼラチン … 5g  
 水 … 50cc(ふやかし用)  
 鶏ガラスープ … 200cc  
 しょうゆ … 大さじ2  
 酒 … 大さじ1  
 砂糖 … 小さじ1  
 しょうが汁 … 小さじ2  
 水溶性片栗粉 … 各大さじ2(片栗粉1:水の割合)

#### ●作り方

##### 中華丼ゼリーを作っておく

1. 粉ゼラチンはふやかし用の水と合わせておく。
2. 小鍋に鶏ガラスープ、しょうゆ、酒、砂糖、しょうが汁を入れ煮たてて、水溶性片栗粉でとろみをつけ最後に1を加えよく混ぜる。あら熱が取れたらボールに移しかえ冷蔵庫で冷やし固める。
3. ホウレンソウ、ハクサイは3cmザク切りに、ニンジンはいちよう切りにする。
4. フライパンに油を入れ、3とシーフードミックスを炒め、塩、コショウをする。
5. 耐熱弁当容器にご飯と冷めた4を盛り、2のゼリーを砕きながら上に盛る。
6. 食べる直前にレンジで温める。



↑ゼラチン状の中華丼ゼリーはレンジで加熱することで溶ける。

## サラダジャー

#### ●材料(1本分)

ホウレンソウ「弁天丸」… 1/4束 サラダチキン … 60g  
 ハクサイ「オレンジクイン」… 2枚 味付けひじき … 50g  
 ニンジン「オレンジ」… 1/4本 玄米ご飯 … 100g  
 ミズナ「紅法師」… 1/4束

#### ●作り方

1. ホウレンソウ、ミズナはザク切りに、ニンジンは細切りにハクサイは芯と葉に分けザク切りにする。
2. サラダチキンは手でほぐしておく。
3. ジャーに玄米ご飯、味付けひじき、ハクサイ(芯)、ニンジン、ハクサイ(葉)、ホウレンソウ、サラダチキンの順に詰める。
4. ふたをしてできあがり。
5. 食べるときはシェイクしてからふたを外して、順に食す。あるいは、大きめの皿に出して食す。好みのドレッシング、ソース、オイル、塩をかけて食べてもよい。

[おすすめソース]  
 ヨーグルトチーズソース  
 アボカドソース  
 フレッシュトマトバジルソース  
 豆腐ソース  
 ナッツソース

最近流行のスーパーサラダとは、たんぱく質は鶏肉、豚肉、魚介類、卵から食物繊維やビタミン・ミネラルは野菜、フルーツ、ナッツから取ることでできる栄養たっぷりのサラダのことです。

