

～のらぼう菜 美味しいレシピ～

♥のらぼう菜のおかず味噌



＊材 料（4人分）

のらぼう菜	100 g
みそ	12 g（小さじ2）
みりん	12 g（小さじ2）
砂糖	3 g（小さじ1）
すりごま	9 g（大さじ1）
ごま油	4 g（小さじ1）

＊作り方

- ① のらぼう菜は、サッと茹でて冷水にとり、水気を絞ってから細かく刻む。
- ② みそ、みりん、砂糖を混ぜておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、①をしんなりするくらいに炒める。
- ④ ③に②を加えて炒め、火を止めてすりごまを加えて全体を混ぜたら出来上がり！

♥のらぼう菜のごまマヨネーズ和え

＊材 料（4人分）

のらぼう菜	150 g
かにかま	3本
マヨネーズ	24 g（大さじ2）
すりごま	18 g（大さじ2）
しょうゆ	6 g（小さじ1）
砂糖	3 g（小さじ1）



＊作り方

- ① のらぼう菜は、サッと茹でて冷水にとり、水気を絞ってから食べやすい大きさに切る。
- ② かにかまは細く割いておく。
- ③ ボウルにマヨネーズ、すりごま、しょうゆ、砂糖を入れて混ぜておく。
- ④ ③に①と②を加え、よく混ぜたら出来上がり！

～のらぼう菜メモ～

のらぼう菜とは、アブラナ科アブラナ属の野菜で、見た目は菜の花に似ていますが、苦みやクセはありません。

江戸時代にはすでに食べられていた野菜で、茎にほのかな甘みと、ほどよい歯ごたえがあり、おひたしや和え物、炒め物、パスタ、スープの具材など、さまざまな食べ方ができます。

主にβ-カロテンやビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維など様々な栄養を含んでおり、特にビタミンCはほうれん草や小松菜の約2倍！コラーゲンの合成に必須であることや鉄の吸収を助ける作用など、体内の様々な機能に関与している栄養素です。また、ストレスに対する抵抗力や、免疫力を高める効果もあると言われています。

♥のらぼう菜の青菜炒め

＊材 料（4人分）

のらぼう菜	200g
にんにく（みじん切り）	1～2かけ
たかのつめ	少々
ごま油	12g（大さじ1）
鶏ガラ顆粒	4g（小さじ1）
塩	適量



＊作り方

- ① のらぼう菜は茎の太い部分は1～2センチ、それ以外は3～4センチに切る。
- ② フライパンにごま油、にんにく、たかのつめを入れて香りが出るまで炒める。茎の太い部分から先に1分程度炒め、残りの葉と鶏ガラ顆粒を入れて強火で炒める。（焦がさないように！）
- ③ 最後に塩で味をととのえたら出来上がり！

♥のらぼう菜と桜エビの豆乳スープ



＊材 料（4人分）

のらぼう菜	50g
豆乳	400cc
水	400cc
白だし	80cc
桜エビ	適量
白ごま	適量

＊作り方

- ① のらぼう菜は茎の太い部分は1センチ、それ以外は3センチくらいに切る。
- ② 鍋に水と白だしを入れて沸騰させ、①を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に豆乳を加え弱火にし、温まるまで煮る。（沸騰させないこと！）
- ④ 器に盛り、桜エビと白ごまを散らしたら出来上がり！

さらにこんな食べ方も・・・

♥のらぼう菜のパリパリチップス

のらぼう菜の葉にオリーブオイルをハケでサッとぬり、塩コショウをふる。

↓

レンジの場合 600Wで3分加熱

オーブンの場合 120℃（予熱あり）で10分加熱

※パリパリになっていない場合は様子を見ながら少しずつ加熱する

おやつやお酒のおつまみに！そのまま食べて、パリパリ食感がたまらない！
パリパリに焼いた油揚げの上に載せたり、サラダにのせても美味しい！

