

【菜菜ごはん】目次

“菜菜ごはん”はこんなごはん

菜菜ごはんを楽しむために

1. いい素材を使いましょう
2. 野菜のおいしさをひき出しましょう
3. 豆を気軽にとり入れましょう
4. さあごはんを炊きましょう
5. バランスのいい献立づくり はや分かり
6. たとえばこんな献立は…



シンプルに美味しく 素材別おそうざい

【じゃがいも】

- じゃがいもの即席カレー
- じゃがいものさわら風春巻
- じゃがいもごはん
- じゃがいもと小大豆もやしのごまスープ
- 精進ポテトサラダ

【にんじん】

- にんじんぎょうざ
- にんじんのみそグリル
- にんじんの梅酢ドレッシングサラダ
- にんじんとお米のポターージュ
- にんじんの韓国風ごはん

【キャベツ】

- キャベツと大豆のクミン炒め
- キャベツの豆腐ソースグラタン
- キャベツと長いものポターージュ
- 蒸しキャベツのごまソースかけ
- キャベツのしょうが風味ごはん

【青菜】

- ほうれん草の里いもソースグラタン
- 青菜の油揚げ包み ごぼうあんかけ
- ほうれん草のミネストローネ風
- ベビーリーフの韓国風生春巻
- 春菊と松の実のチャーハン

【トマト】

トマトの詰めもの ハーブとろろかけ
トマトと厚揚げのみそ炒め
トマトのアチャール
トマトのチゲ風スープ
トマトと海藻の丼

【ピーマン】

ピーマンとエリンギのまるごと煮
ピーマンのきのこみそ詰め焼き
生ピーマンとめかぶのたたき
赤ピーマンといんげん豆のスープ
焼きピーマンのとろろ丼

【なす】

なすと焼き豆腐の甲州煮
冷やしなすのピリカラ海藻かけ
なすのシリア風ワインビネガー漬け
焼きなすのみそポターージュ
精進マーボーなす丼

【かぼちゃ】

かぼちゃのねぎみそ焼きまんじゅう
かぼちゃソテー そば米あんかけ
生かぼちゃと香味野菜のサラダ
かぼちゃのおかゆスープ
かぼちゃとピーナッツの中華風炊き込みごはん

【さつまいも】

さつまいものおから煮
さつまいものミニコロケ
さつまいものすり流し汁
さつまいものしょうゆきんぴら
さつまいものカレーリゾット

【きのこ】

精進すき焼き
きのこの紙包み焼き
きのこナゲット
しいたけの豆乳ポターージュ
きのこ根菜のポン酢ずし

【れんこん】

れんこんソテー ねぎソースかけ
れんこんのお好み焼き

れんこんとナッツの辛味炒め
れんこんの冷やしすり流し汁
れんこんずし

【大根】

大根の塩味グリル
けんちん煮
菊の花とぶどうのみぞれあえ
精進大根蒸し
大根の押しずし

【乾燥豆】

黒豆のベジバーグ
金時豆のお焼き
ひたし豆の辛子じょうゆ漬け
きなこ汁
豆のパエリア

【豆腐】

豆腐の精進すりおでん
厚揚げの焼き豚風
豆腐のぶっかけ丼
豆腐のみそディップ
豆腐の精進茶碗蒸し

【切干大根】

切干大根のおかゆ
切干大根のそば粉焼き
切干大根と柿のごま酢あえ
精進コンソメ

【こんにゃく】

たぬき汁
こんにゃくの焼き肉風
こんにゃくの唐揚げ風
こんにゃくのとろろ昆布あえ

【麩】

麩とクレソンの黒ごまあえ
車麩のみそカツ丼
車麩と炒り大豆の中華風煮もの
麩のクロスティーニ

**菜菜ごはんをさらに楽しく
あえ衣 常備菜 デザート**

応用自在のあえ衣

きなこのあえ衣

いんげんのきなこあえ／ごぼうと干し柿のきなこ酢あえ

海藻のあえ衣

大根と菊の花の海藻あえ／大豆の海藻あえ、ゆず風味

長いもとろろあえ衣

小松菜としめじのとろろあえ／せん切り野菜のとろろ酢あえ

納豆のあえ衣

なすの納豆あえ／じゃがいもの納豆あえ

ごはんのおとも 常備菜

黒豆のまだか漬け

納豆みそ

海藻の即席つくだ煮風

香り根っこのこしょうきんぴら

大根のネパール風漬けもの

ゆば山椒

あると幸せ デザート

おからとかぼちゃのクリームのトライフル

黒米と小豆の精進パフェ

豆腐クリームのデザートバリエーション

豆腐クリーム＋フレッシュブルーベリー

豆腐クリーム＋りんごのコンポート

豆腐クリーム＋麩のシロップ漬け→ティラミス風

豆腐クリーム＋さつまいもとかぼちゃ

きなこのスクエアケーキ

さつまいもみそケーキ

なすとプルーンのワインコンポート

トマトとりんごの春巻パイ

甘酒のアイスクリームバリエーション

いちご／里いも／ごま／紫キャベツ

日々菜々