

【菜菜おつまみ】目次

“菜菜おつまみ”はこんなおつまみ
手早くおいしく“菜菜おつまみ”をつくるために

この野菜さえあれば 素材別おつまみ

【じゃがいも】

じゃがいも餅のみたらし風
じゃがいもの黒ごまペーストあえ
スパイシーポテトサラダ
じゃがいもとまいたけの重ね煮
じゃがいものハーブ塩包み焼き
じゃがいものチヂミ
のり塩ポテト

【にんじん】

にんじんのシンプルソテー
にんじんのしその実漬け
にんじんのナッツペースト
にんじんのクイックキムチ
にんじんのかんずりあえ
にんじんのスイートスパイシーピクルス
にんじんのそぼろ煮

【キャベツ】

キャベツのファルシー
キャベツと青じその生春巻き
生キャベツのホットラー油がけ
天日干しキャベツのシンプルグリル
キャベツのみそ煮びたし
キャベツのペペロンチーノ

ざく切りキャベツの塩もみ、とろろがけ

【トマト】

トマトのたたき

トマトとバジルの豆板醤炒め

蒸しトマト、梅ソース添え

フルーツトマトのフライ

トマトと納豆の炒めもの

ミニトマトのみそ漬け

トマトの甘酢あえ

【大根】

大根とかいわれ大根の酒粕ドレッシングサラダ

大根とレモンのスイートミルフィーユ

蒸し煮大根のピーナッツみそあえ

大根のカレーきんぴら

大根と厚揚げのさっと煮、ゆず風味

大根とたくあんのごまラー油あえ

大根の和風カルパッチョ

【玉ねぎ】

オニオンスープの寒天ゼリー、バゲットのせ

玉ねぎのステーキ

玉ねぎの赤ワインビネガーピクルス

玉ねぎのクミン炒め、クラッカー添え

紫玉ねぎといちごのガスパッチョ

オニオンスライスのとろろ昆布あえ

玉ねぎとゆばの柳川風

【さつまいも】

さつまいもの黒こしょうきんぴら

さつまいものビネガーポテトサラダ

さつまいもの韓国風酢みそあえ

さつまいものすき焼き

[れんこん]

れんこんのおとし焼き

れんこんのガーリックパン粉グリル

れんこんのバルサミコビネガー漬け

れんこんの揚げだし

れんこんのかんずり炒め

[白菜]

白菜のしょうが風味ステーキ

白菜のごまきんぴら

生白菜のセンチエ

白菜のアクアパッツァ

[里いも]

里いものそば粉揚げ

蒸し里いものゆずみそドレッシングサラダ

マッシュ里いものあんかけ

里いものローズマリーグリル

[レタス]

蒸しレタスの中華風ごまだれ添え

レタスの即席漬け

レタスのスイートマスタードサラダ

レタスの京風煮びたし

生レタスのホットドレッシング仕立て

[カリフラワー]

カリフラワーの天ぷら

カリフラワーの青唐辛子ピクルス

カリフラワーの辛子白酢あえ

カリフラワーのローフードカレー

【ししとう】

ししとうのごましょうがあえ
ししとうの塩炒り
ししとうの山椒風味つくだ煮
ししとうの南蛮漬け

【ズッキーニ】

ズッキーニの和風ソテー
ズッキーニのみそ煮
天日干しズッキーニのナムル
ズッキーニのソムタム

【グリーンピース】

グリーンピースのサモサ
グリーンピースのマッシュサラダ
グリーンピースのハーブ塩水漬け
グリーンピースと桜の花のくず仕立て

【フルーツ】

キウイのレモン風味みぞれあえ
蒸しいちじくのみそだれがけ
柿の白あえ
桃のスイートカレー塩グリル

【青菜】

生青菜のゆずこしょうサラダ
青菜の納豆あえ
青菜となめこの中華風炒め
青菜の韓国風しょうゆキムチ

【こんにゃく】

こんにゃくぎょうざ
こんにゃくの白みそマリネ
さしみこんにゃくの昆布締め
こんにゃくのしぐれ煮

季節を問わず食べたい 豆腐と乾物のおつまみ

【豆腐】

豆腐の薬味だれ漬け焼き
とろとろ湯豆腐
豆腐のふわふわ煮
豆腐ディップ
三徳豆腐
豆腐のみそ漬け、梅酢漬け
豆腐の寒天寄せ
青唐辛子入りミニ飛龍頭
豆腐しゅうまい
豆腐のフライ
豆腐の麻婆豆腐風
豆腐の塩炒め

【油揚げ】

油揚げのゆずこしょう焼き
油揚げのスナック風
油揚げのピリ辛ポン酢あえ
とろろの袋煮

【厚揚げ】

厚揚げのタイ風焼き
厚揚げの洋風辛子あえ
厚揚げとトマトの豆乳みそ煮

厚揚げのミント風味生春巻き

【高野豆腐】

高野豆腐のカツレツ

高野豆腐の韓国風ハンバーグ

高野豆腐のタブリ

高野豆腐の花椒炒め

【かんぴょう】

かんぴょうのシナチク風

かんぴょうのグリル、サルサソースがけ

かんぴょうのカレーマリネ

かんぴょうの竜田揚げ

【切干大根】

切干大根のトムヤムクン風煮もの

切干大根のバーニャカウダソース&生野菜添え

切干大根の貝柱風炒め

切干大根とぎんなんのかき揚げ

お酒に合います おつまみごはん

辛味大根おろしごはん

木の芽の混ぜごはん

ゆずこしょう風味とろろごはん

香味野菜の手巻きずし

しば漬けずし、青じそ包み

つぶしごはん焼き

にんじんと黒こしょうの炊き込みピラフ

豆板醤チャーハン

パセリチャーハン

サフラン風味ごぼうの土鍋ごはん

クミンとナッツの炊き込みおこわ

トマトのタバスコチャーハン

野菜こそ最高のおつまみ