

マコモタケのサラダ レモン風味



材料(2人分)

kewpie 

マコモタケ	3本
ハム	3枚
キューピー レモンドレッシング	大さじ2



作り方 (調理時間5分)

1人分 約81kcal

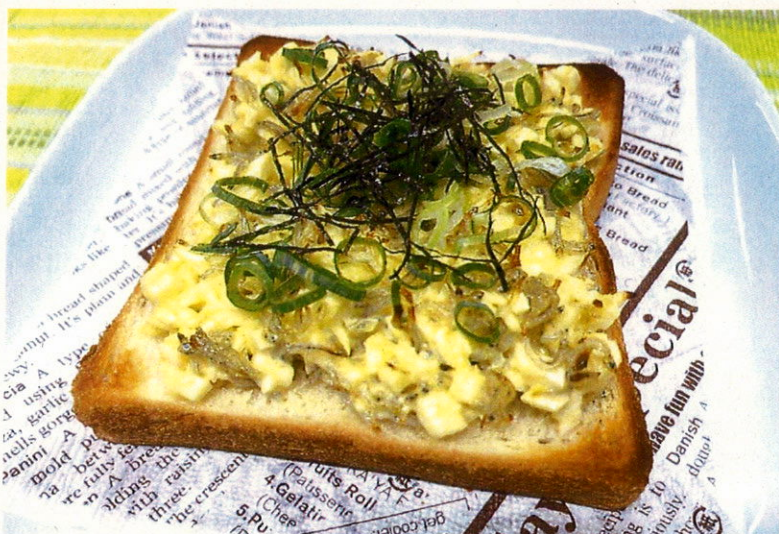
食塩相当量 約1.1g

- マコモタケは外側の緑色の葉をはぎ取り、白い皮をピーラーでむく。ななめうす切りにし、さらに縦に細切りにする。ハムは半分に切り、5mm幅に切る。
- ボウルに①を入れ、ドレッシングで和える。

マコモというイネ科の植物の新芽、マコモタケは広島県廿日市市で生産が盛んです。細切りにしたマコモタケとハムをドレッシングで和えた、さわやかな一品です。

QP10009731

マコモタケとしらすのマヨトースト



材料(1人分)

kewpie 

食パン	1枚(6枚切)
マコモタケ	1本
しらす干し	15g
長ねぎ	適宜
刻みのり干し	適宜
キューピー マヨネーズ	大さじ1



作り方 (調理時間5分)

1人分 約311kcal

食塩相当量 約1.8g

- マコモタケは外側の緑色の葉をはぎ取り、白い皮をピーラーでむき、みじん切りにする。
- ①としらす干しとマヨネーズをボウルに入れ、混ぜ合わせる。食パンの上に乗せ、オーブントースターで焼く。

マコモというイネ科の植物の新芽、マコモタケは広島県廿日市市で生産が盛んです。みじん切りにしたマコモタケとしらすをマヨネーズで混ぜ合わせ、食パンに乗せて焼いたマヨトーストです。

QP10009728

レンジでかんたん！マコモタケの肉巻きサラダ



材料(2人分)

kewpie 

マコモタケ	3本
豚ばら肉(薄切り)	6枚
長ねぎ	適量
キューピー テイステイドレッシング	適量
黒酢たまねぎ	

マコモというイネ科の植物の新芽、マコモタケは広島県廿日市市で生産が盛んです。レンジでかんたんに行ける、ごはんがすすむおかずサラダです。



作り方 (調理時間15分)

1人分 約293kcal

食塩相当量 約0.7g

- 1.マコモタケは外側の緑色の葉をはぎ取り、白い皮をピーラーでむき、長さ5cmの細切りにする。
- 2.豚ばら肉を広げて①をのせて巻く。同様に5個作る。
- 3.器にぬらして軽くしぼったクッキングペーパーを敷いて①を並べる。その上にも同様のクッキングペーパーを材料がかくれるようにかけて、レンジ(600W)で約3分加熱する。
- 4.③のクッキングペーパーを全て取り除いた後、再度盛りつけ、小口切りにした長ねぎとドレッシングをかける。

QP10009729

マコモタケのステーキ



材料(2人分)

kewpie 

マコモタケ	3本
貝割大根	適量
サラダ油	適量
キューピー すりおろしオニオンドレッシング	大さじ3

マコモというイネ科の植物の新芽、マコモタケは広島県廿日市市で生産が盛んです。こんがり焼き目をつけたマコモタケに、ドレッシングで味つけた食べやすい一品です。



作り方 (調理時間10分)

1人分 約109kcal

食塩相当量 約1.0g

- 1.マコモタケは外側の緑色の葉をはぎ取り、白い皮をピーラーでむく。厚さ1cmのななめ切りにする。
- 2.フライパンに油をひいて熱し、①を軽く焼き目がつくまで焼き、ドレッシングを入れ、さっとからめる。
- 3.器に②を盛りつけ、根元を切り落とし長さ半分に切った貝割大根をのせる。

QP10009726

マコモタケと枝豆の炊き込みごはん



kewpie 

材料(4人分)

米	2合
マコモタケ	3本
枝豆(冷凍) 冷凍	80g
キューピー3分クッキング パスタを手作りオイルソース しょうゆ & ペパー	大さじ6

マコモというイネ科の植物の新芽、マコモタケは広島県廿日市市で生産が盛んです。お米とマコモタケとオイルソースを炊飯器に入れて炊くだけで、醤油ベースの炊き込みごはんがかんたんにつくれます。



作り方(調理時間10分)

(米の浸漬時間と炊く時間は除く)

1人分 約402kcal

食塩相当量 約2.0g

1. 米はといて30分以上水に漬け、ざるにあげて水気をきる。
2. マコモタケは外側の緑色の葉をはぎ取り、白い皮をピーラーでむく。厚さ7~8mmの薄切りにし、さらに縦半分に切る。
3. 枝豆は袋の表示通り解凍し、さやから出す。
4. 炊飯器に①を入れ、オイルソースをよく振って加え、2合の目盛りまで水を入れて軽く混ぜ、②を加えて炊く。
5. 炊き上がったら、③を加え、全体を混ぜ合わせる。

OP10009727

