

minish
KuruKuru
Vege Slicer

2種類の切り方で楽しむ ヘルシーレシピ

2種類の切り方で
野菜を楽しむ。

7

レシピ



※写真はイメージです。



ひらひら野菜チップス (2人分)

材料



- ・さつまいも 340g(約8cm×2本)
- ・じゃがいも 360g(約8cm×2本)
- ・塩 適宜
- ・コショウ 適宜
- ・砂糖 適宜

作り方



1. さつまいもとじゃがいもをよく洗い、芽をとってから皮のまま食材の上下が平らになるように、高さ8cmに切る。
2. 1をそれぞれクルクルベジスライサーでスライスにし、好みで塩・コショウ・砂糖をふる。
3. 鍋で油を170℃に熱し、2をほぐしながら揚げる。時々耐熱性のトングや菜箸などで形を整えながら、薄く色づいたら鍋からあげて油気をきる。





スライス

ひらひら大根のはさみ蒸し

(2人分)

材料



- ・大根 130g (約8cm×1本)
- ・豚ひき肉 100g
- ・みそ 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・塩 少々

A

作り方



1. 大根の皮をむいて高さ8cmに切り、包丁で「半分カット」(図1参照)をしてから、クルクルペジスライサーでスライスにする。
2. Aの全ての材料を混ぜる。
3. 1を図2のように巻き、2を詰めて、はさむように押さえる。
4. 3を耐熱容器に乗せて、ふんわりとラップをかけ600Wの電子レンジで3分30秒加熱し火を通す。

※火が通りきらない場合は、加熱時間を調整してください。

図1
縦に「半分カット」する。

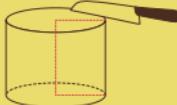


図2
1を重なるように巻く。





ブリしゃぶ (2人分)

材料



- ・ ブリ(薄作り) 10切
- ・ 大根 270g (約8cm×2本)
- ・ 人参 200g (約8cm×2本)
- ・ 水菜 1/2袋
- ・ 水 600cc
- ・ 和風顆粒だし 大さじ1
- ・ 酒 60cc
- ・ 塩 小さじ1
- ・ ポン酢 適量

作り方



1. 大根と人参は皮をむいて高さ8cmに切り、それぞれクルクルベジスライサーでスライスにする。
2. 水菜は5cm幅に切る。
3. Aを鍋に入れてフタをし、中火にかける。
4. 3が沸騰したら、1と2を入れ、火が通ってきたら、ブリ(薄作り)をしゃぶしゃぶし、3の野菜を巻いて取り、ポン酢につけていただく。

A





千切り

大根の坦々ベジ麺(2人分)

材料

**A**

- ・大根 270g (約8cm×2本)
- ・人参 200g (約8cm×2本)
- ・豚ひき肉 100g
- ・生姜 1片
- ・にんにく 1片
- ・豆板醤 小さじ2
- ・味噌 大さじ1
- ・しょうゆA 小さじ1
- ・水 700cc
- ・しょうゆB 大さじ1
- ・鶏がらスープの素 大さじ2
- ・練りごま 大さじ4
- ・青ネギ(小口切りにする) 適宜

作り方



1. 生姜とににくは皮をむき、みじん切りにする。
2. Aの材料をしっかりと混ぜる。
3. フライパンにごま油(分量外)をひいて、1と豚ひき肉をバラバラになるように炒め、火が通ったら2を加えて、なじませるように炒める。
4. 大根と人参は皮をむいて高さ8cmに切り、それぞれクルクルベジスライサーで千切りにしてから、20cm程の長さにする。
5. Bの材料を全て混ぜ、鍋に入れ煮立たせる。
6. 4を5に入れ、煮る。
7. 6に練りごまを入れなじませ、器に盛り3を乗せ、お好みで青ネギを飾る。





千切り

ズッキーニの ひんやりベジパスタ (2人分)

材料



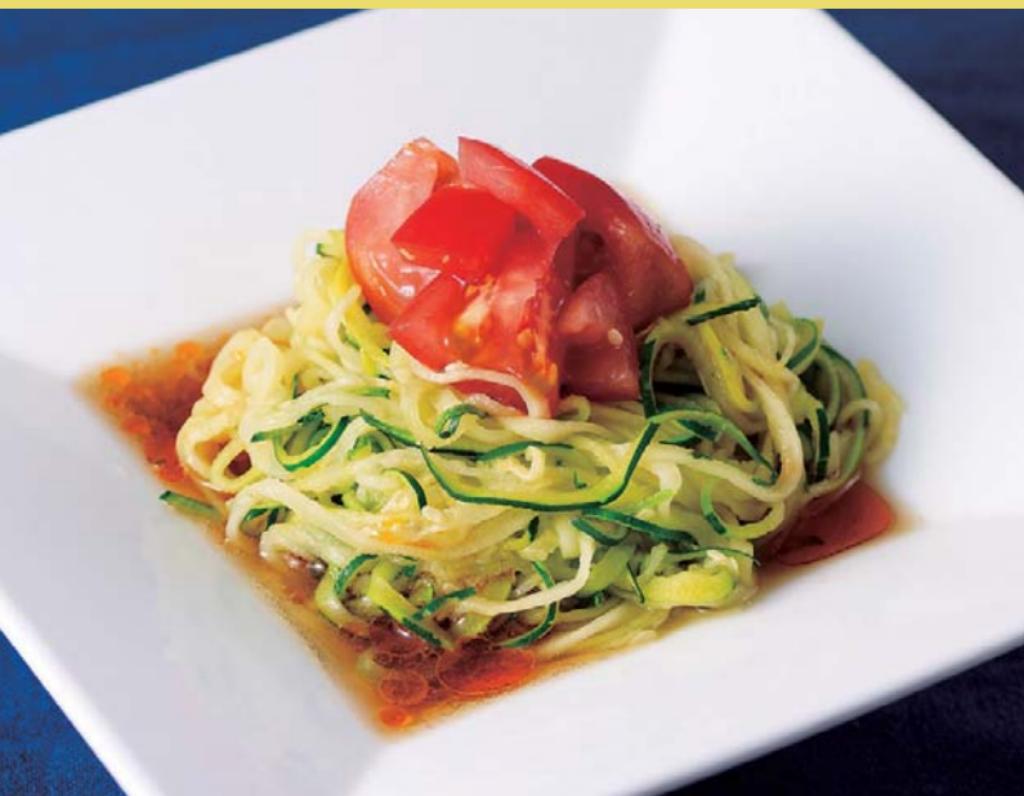
- ・ズッキーニ 400g (約8cm×4本)
- ・トマト 中1個
- ・酢 大さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・こしょう 少々
- ・ラー油 お好みで

A

作り方



1. ズッキーニは高さ8cmに切り、皮ごと
クルクルベジスライサーで千切りにしてから、20cm程の長さにする。
2. 1をたっぷりのお湯(分量外)で茹で、ザ
ルにあげて粗熱をとってから冷蔵庫で
冷やしておく。
3. トマトを1cm角に切る。
4. Aの材料を全て混ぜる。
5. 2を器に盛り、3を飾り、4を回しかける。





千切り

千切り野菜の シャキシャキ鍋 (2人分)

材料



A

・水	400cc
・鶏がらスープの素	大さじ1/2
・酒	大さじ1
・塩	ひとつまみ
・豚ロース薄切り肉	200g
・しょうが(千切り)	1かけ
・もやし	100g
・えのきだけ	1/2パック
・水菜	1/2袋
・大根	130g (約8cm×1本)
・人参	100g (約8cm×1本)
・ポン酢・ごまダレなど お好みのつけダレ	適量

作り方



- えのきだけは石づきを取ってほぐす。
- もやしはできればひげ根を取り、5分ほど水にさらしてシャキッとさせておく。
- 水菜は5cm幅に切る。
- 大根、人参は皮をむいて高さ8cmに切り、それぞれクルクルベジスライサーで千切りにしてから、食べやすい長さにする。
- 土鍋にAを入れてフタをし、中火にかける。
- 沸騰したら、1・2・3・4の野菜を入れ、火が通ってきたら豚肉をしゃぶしゃぶし、豚肉で野菜を巻いて取り、つけダレにつけていただく。





たっぷり千切り野菜の ベトナム風牛肉サラダ(2人分)

材料



- ・人参 200g(約8cm×2本)
- ・牛肉の薄切り 100g
- ・紫玉ねぎ 1個
- ・パクチー 一束
- ・ライム 1/2個
- ・にんにく 2片
- ・ガーリックチリソース 大さじ4
- ・ニヨクマム 大さじ1と1/2
- ・塩 少々

A

作り方



1. 牛肉の薄切りのスジを取ってから一口サイズに切り、塩(分量外)をお好みで振り、耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分30秒ほど加熱し、火を通す。
※火が通りきらない場合は加熱時間を調整してください。
2. 人参は皮をむいて高さ8cmに切り、「半分カット(図1参照)」をしてからクルクルペジスライサーで千切りにする。
3. 紫玉ねぎはスライスし、水(分量外)でさらしてから水気を切る。
4. パクチーは食べやすい大きさにちぎる。
5. ライムはしづり、にんにくはすり器でおろしておく。
6. Aの全ての材料をしっかりと混ぜ、1・2・3・4・5の具材と混ぜ合わせる。

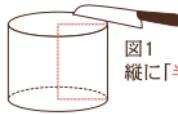


図1

縦に「半分カット」する。

