

豪快！まるごと！
ちっチャイ菜のステーキ（1人前）



【材料】

ちっチャイ菜 2分の1株
オリーブオイル 大さじ1~2
にんにくチップ 適量
(生のにんにくや、チューブでも代用可能)
赤唐辛子 適量
こしょう お好みで

A 九州しょうゆ 大さじ1
(なければ家にあるしょうゆ)
酒 小さじ2
みりん 小さじ2



【作り方】

- ① ちっチャイ菜の2分の1株を、半分に切る。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて加熱する。
- ③ にんにくの香りが立ってきたら、ちっチャイ菜を入れ、表面に焦げ目がつくまでひっくり返さず焼く。焼き色がついたら他の面も焼く。
- ④ すべての面に焼き色が付いたらAをあわせたものを入れ、蓋をして1分程度蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に盛ってお好みでこしょうをかける。

餃子の皮でとろ~り
ちっチャイ菜のラザニア風 (1人前)



【材料】

ちっチャイ菜 2分の1株
ミートソース 150g
(市販のものでOK)
ギョウザの皮 6枚
水 適量
とろけるチーズ 2枚



【作り方】

- ① ちっチャイ菜の芯を取り除いて、2センチ幅くらいの食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱の容器に①を入れてふわっとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分半加熱する。
- ③ ②を一旦取り出し余分な水分を捨ててかき混ぜ、ミートソースを入れて、ラップをかけてさらに600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ ③の半分の量を皿の底にならして入れたら、水にくぐらせたギョウザの皮を上に並べる。
- ⑤ 残りの③を上にのせ、一番上にとろけるチーズをのせる。
- ⑥ オーブントースターに入れてきつね色になるまで加熱する。

家にあるものでパパっと
ちっチャイ菜とツナのパスタ (1人前)



【材料】

ちっチャイ菜 3~4枚
パスタ(乾麺) 100g
ツナ(パウチタイプ) 50グラム
サラダ油 大さじ1
にんにくチューブ 適量
(生のにんにくや、チップでも代用可能)
めんつゆ (2倍濃縮) 大さじ1.5
塩こしょう 適量
※こしょう(仕上げ用) 適量
※塩(パスタを茹でる時用) 適量



【作り方】

- ① ちっチャイ菜を食べやすい大きさ(1センチ幅くらい)に切る。
- ② 耐熱の容器に入れ、ふんわりラップをして、600Wで2分間加熱し、しっかりと水気を切る。
- ③ パスタを表示の時間より1分程度短く茹でる。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて、中火にかける。香りが立ったら、水分を絞った②と、ツナを入れてさっと炒めたら、めんつゆと塩こしょうを入れる。
- ⑤ ④に③を投入して全体が絡むよう混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿に盛り付け、お好みでこしょうをかける。

市販のルーで作る ちっチャイ菜のドライカレー（1人前）



【材料】

ちっチャイ菜 2分の1株
玉ねぎ 小ぶりなものを半玉
合いびき肉 100g
カレールー 2ブロック
トマトケチャップ 小さじ1
めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ1
にんにくチューブ 適量
塩こしょう 適量
サラダ油 適量
※たまご 1玉 (トッピングの目玉焼き用)
※ごはん



【作り方】

- ① ちっチャイ菜の芯を取って、食べやすい大きさ(1~2センチ幅くらい)に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油とにんにくを入れて、中火にかける。香りが立つたら、合いびき肉、玉ねぎ、ちっチャイ菜の芯に近い部分を炒める。合いびき肉の色が変わってきたら、ちっチャイ菜の残りも一緒に炒める。
- ③ しなりしてきたら、刻んだカレールー、トマトケチャップ、めんつゆ、をいれ、塩こしょうで味を調える。
- ④ 皿に盛り付け、お好みでこしょうをかける。

作り置きにも
ちっチャイ菜のナムル(1人前)



【材料】

ちっチャイ菜の葉 5枚
人参 1/4 本(約 50 g)
もやし 袋売りの半分程度(約 100 g)

※すりごま 大さじ 1
※ごま油 大さじ 1
※鶏がらスープの素 小さじ 1
※しょうゆ 小さじ 1
※砂糖 小さじ 1



【作り方】

- ① ちっチャイ菜を細切りにする。 人参は皮をむいて細切りにする。
- ② 耐熱皿に①ともやしを入れ、ふんわりとラップをして 600W で 5 分加熱する。
- ③ 粗熱をとったら、水気をしっかりと絞る。
- ④ ※の調味料と③を混ぜ合わせる。

切って詰めて待つだけ
ちっチャイ菜のミルフィーユ煮



【材料】

ちっチャイ菜 1株
豚バラ肉 約 200g
しょうゆ 大さじ1と2/1
鶏ガラスープの素 大さじ1と2/1
塩 小さじ1

【作り方】

- ① ちっチャイ菜の茎を取り、葉をよく洗う。
- ② 豚バラ肉を 8 センチくらいの幅に切る。(切らずにそのままでもよい。)
- ③ ちっチャイ菜の葉を 1 枚ずつにして
大きいものは縦半分に切る。
- ④ 鍋に②と③を重ねて敷き詰め、
しょうゆ、鶏ガラスープの素、
砂糖を加え、中火にかける。
- ⑤ 火が通ったら完成。

👉 point

うどんを入れたり、お餅と煮ても
おいしい♪



ごはんがすすむ！

ちっチャイ菜と鶏もも肉の炒め物 (1~2人前)



【材料】

ちっチャイ菜 2分の1株

鶏もも肉 1枚(約350g)

塩こしょう 少々

片栗粉 大さじ2

ごま油 適量

A 酒 大さじ1
みりん 大さじ1
オイスタークリーミー ソース 大さじ1
鶏ガラスープの素 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ1と1/2
しょうがチューブ 小さじ1/2



【作り方】

- ① ちっチャイ菜をざっくり5センチ幅くらいに切る。
- ② 鶏もも肉の筋と余分な皮を取ってひと口大に切り、塩こしょうをもみ込んだ後、片栗粉を全体にまぶす。
- ③ フライパンにごま油を入れて火にかけ、②の鶏肉を焼き目が付くよう、こんがり焼く。
- ④ ①を投入する。
- ⑤ しなりしたらAを混ぜ合わせたものを入れ、塩こしょうで味を調える。

子どもも大人も大好き
ちっチャイ菜のギョウザ (1人前)



【材料】 8 個分

ちっチャイ菜の葉 3~5 枚程度
ギョウザの皮(大判) 8 枚
豚ひき肉 100g 程度
※にんにく 少々(チューブで OK)
※しょうが 少々(チューブで OK)
※しょうゆ 小さじ 1
※酒 小さじ 1
ごま油 適量
塩 適量 ※塩もみ用
水 100m l 程度



【作り方】

- ① ちっチャイ菜は細かく刻み、塩もみして水分を絞る。
- ② 豚ひき肉と①、※をボウルに入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③ 八等分し、ギョウザの皮で②を包む。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、包んだギョウザを並べ、底面に軽く焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ 水を注ぎ、蓋をして弱火~中火で 10 分ほど蒸し焼きにする。
- ⑥ 蓋を取り、残った水分を飛ばして焼く。

ほっこりぽかぽか

ちっチャイ菜の味噌坦々スープ(4人分)



【材料】

ちっチャイ菜 2分の1株

豆腐 1丁 (350g)

豚ひき肉 150g

もやし 1袋 (200g)

にんにくチューブ 小さじ 1/2

水 300ml

豆乳または牛乳 400ml

※甜面醤 大さじ1

※豆板醤 小さじ1

※鶏ガラスープの素 大さじ1と 1/2

※味噌 大さじ2 (※甘めが好きな方は砂糖 大さじ1を追加)

すりごま 大さじ3

ごま油 小さじ1



【作り方】

- ① ちっチャイ菜を食べやすいくらいに切る。豆腐はひと口大に切る。
- ② 鍋にごま油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら、豚ひき肉を加えて中火で火が通るまで炒める。
- ③ ①のちっチャイ菜ともやしを加え、さっと炒めたら水を入れ3分ほど煮る。
- ④ ※を加え、①の豆腐、豆乳または牛乳を入れ、最後にすりごまを加える。

フライパンでできる ちっチャイ菜のシュウマイ (2人分)



【材料】

ちっチャイ菜の葉 6~7枚
豚ひき肉 250g
A
 しょうゆ 大さじ1
 酒 大さじ1
 砂糖 大さじ1
 おろししょうが お好みで
 ごま油 小さじ1
 水 適量



【作り方】

- ① ちっチャイ菜の葉を縦に半分に切り、芯に近い方を 5 センチ程度切り落とす。葉側はふんわりとラップをして 600W で 2 分加熱する。
- ② 芯に近い方はみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉と②と A を混ぜ合わせて、ひと口大に丸める。
- ④ 水気を切った①を②のまわりに巻く。
- ⑤ フライパンにごま油をしき、シュウマイを並べ火にかける。水を入れ沸騰したらすぐ蓋をして中火で 10 分くらい蒸し焼きにする。
- ⑥ 水分がなくなって底がカリッとしたら完成。

夜食にも♪

ちっチャイ菜のおにぎり (2個分)



【材料】

ちっチャイ菜の葉 4枚
ごはん 茶碗に軽く2杯
塩昆布 お好みで
A $\begin{cases} \text{しょうゆ 小さじ1} \\ \text{酒 小さじ1} \\ \text{みりん 小さじ1} \end{cases}$
クリームチーズ 2キューブ
(キューブチーズなどでも可)
すりごま 大さじ2
(煎りごまでも可)



【作り方】

- ① ちっチャイ菜の葉をざっくり切り、ふんわりとラップをして600Wで2分加熱する。
- ② 水気を切った①、塩昆布、すりごま、サイコロ大に切ったチーズをごはんと混ぜ合わせ、三角に握る。
- ③ ②の表面にAを合わせたものを塗り、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼いたら完成。