

菜の花 pasta で春を先取り

菜の花と桜えびの春 pasta 調理時間 20分

材料 / 2人分

- ・スパゲティ (乾) 180g・菜の花1束・にんにく1片・新玉ねぎ1/4個
- ・桜えび (乾燥) 1袋・ベーコン2枚・鷹の爪1本

【調味料】

- ・オリーブオイル大さじ3・塩適宜・こしょう適宜

作り方

1. 菜の花は洗って、4cmの長さに切って水気を切っておく。
2. 玉ねぎはくし形に1cmぐらいに切る。にんにくは薄切りにする。
3. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし塩 (分量外) を加え、スパゲティを固めに茹でてざるにあげておく。(ゆで汁は残しておく)
4. フライパンにオリーブオイルを入れて熱しにんにくを入れて香りがでたら、鷹の爪、ベーコンを加えて炒める。
5. 4のフライパンに1の菜の花と桜えびを加えてさっと炒めたら、3の pasta とゆで汁をお玉1/2杯ぐらい加えて炒め合わせる。塩こしょうで味を整え、器に盛る。



※イメージ

デコポンとサラダチキンのサラダ 調理時間 10分

材料 / 2人分

- ・レタス or サニーレタス 2~3枚・新玉ねぎ1/4個
- ・ベビーリーフ 1/2p・サラダチキン (80g)・デコポン 1/2個

【調味料A】

- ・ポン酢小さじ1・オリーブオイル小さじ1

作り方

1. レタスは洗って食べやすくちぎり、ベビーリーフは洗って、玉ねぎは薄ぎりにして、水にさらし、それぞれ水気をしっかり切る。
2. デコポンは、皮をむいて食べやすく分けておく。
3. 1の野菜を混ぜ合わせて器に盛付け、サラダチキン、デコポンを彩りよく盛付けAの調味料を合わせたドレッシングをかける。



※イメージ

あさりのクラムチャウダー 調理時間 25分

材料 / 4人分

※作りやすい分量

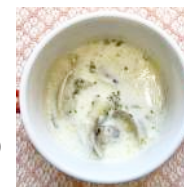
- ・あさり (殻付き) 1p (264g)・じゃがいも1個・たまねぎ1個
- ・にんにく1片・バター10g・小麦粉大さじ1・牛乳400cc・水100cc

【調味料】

- ・オリーブオイル大さじ1・コショウ少々・塩小さじ1/2・パセリ (スパイス)

作り方

1. あさはらば殻を剥きしてから、鍋にあさりと水を入れて火にかけ、あさりの口が開いたら火を止める。
2. じゃがいもと、玉ねぎは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。じゃがいもは電子レンジで2分ぐらい加熱しておく。
3. 鍋にオリーブオイルを入れてにんにくの香りが出たら、玉ねぎを入れ透き通るまで炒め、次にじゃがいもを入れて炒める。
4. 3の鍋にバターを加えたら、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。温めた (人肌程度) 牛乳を少しずつ加えて混ぜ、とろみがつくまで加熱する。
5. じゃがいもが煮えるまで弱火にして10分ぐらい煮る。具材がやわらかくなったら1のあさをゆで汁ごと加え、さらに5分ほど煮込み、最後に塩こしょうで味を整える。
6. 器によそってパセリパウダーを振る。



※イメージ

マシュマロ入りカフェモカ 調理時間 5分

材料 / 1人分

- ・バンホーテンミルクココア スプーン4杯 (23g)
- ・ドリップコーヒー1杯分・お湯120cc・マシュマロ2個

作り方

1. カップにドリップコーヒーをセットしてお湯を注ぐ。
2. 1のコーヒーにココアを入れてよく混ぜる。
3. マシュマロはトースターで軽く焼き目を付け2に浮かべる。



※イメージ

栄養価 (一人分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
あさりのクラムチャウダー	182	8.6	9.2	16.1	1.6
デコポンとサラダチキンの サラダ	139	9.3	6.6	11.3	0.8
菜の花 pasta	539	19.4	22.5	69	0.9
合計	860	37.3	38.3	96.4	3.3

※マシュマロ入りカフェモカの栄養価は入っていません