



春のおすすめレシピ



甘味があって、柔らかく、みずみずしい春野菜。
調理法や切り方で、食感も変わり、いろいろな美味しさを楽しめます。
毎日の食卓を彩るおかずを、ご紹介します。

春野菜のオイル蒸し

野菜は、キャベツ、アスパラ、かぶ、絹さやと何でもOK！油をごま油に変えても美味しいです。

★作り方

1. ブロccoliは、小房に食べやすく切る。スナップえんどうは、すじをとる。
2. 鍋にオリーブオイルをいれ、包丁の腹でつぶしたんにくと、①の野菜をいれる。
3. 分量の塩をふり、ふたをして、弱めの中火にかける(6~7分位)。野菜がしんなりしたら出来上がり。



材料	分量(2人分)
ブロッコリー	1/2株
スナップえんどう	80g
オリーブオイル(サラダ油)	大さじ1
んにく	1かけ
塩	小さじ1/4

たけのこのひき肉炒め

歯の悪い方は、薄く切ると食べやすくなります。

★作り方

1. 茹でたけのこは、根元の方は5mm厚さの輪切りにし、食べやすい大きさに切る。先端の柔らかい部分は、少し大きめの食べやすい形に切る。
2. フライパンでごま油を熱し、ひき肉としょうがを炒める。酒としょうゆで味付けする。
3. しょうゆの香ばしい香りがたったら、たけのこを加えてざっと炒め、好みでさんしょうの葉を混ぜる。



材料	分量(2人分)
茹でたけのこ	小1本(200g)
しょうが(みじんぎり)	1かけ
鶏ひき肉	80g
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1
さんしょうの葉	適宜

簡単！いちごのアイス

とっても簡単で、美味しいアイスです！

★作り方

1. いちごは、洗ってヘタをとり4つわりにして冷凍庫で8時間以上凍らせる。
2. フードプロセッサーに①のいちごと砂糖とレモン汁を入れ、まぜる。
3. なめらかになったら生クリームを少し入れさらにまぜる。生クリームをすべて入れ終わるまでこの工程を繰り返したら出来上がり。



材料	分量(4人分)
いちご	1パック
砂糖	40g
生クリーム(脂肪分40%以上)	100ml
レモン汁	少々