

カラフル野菜のフライパンパエリア



下準備

すし酢の材料を鍋ブロッコリーは小房に分ける。アスパラガスは4等分に切る。カブは6等分に切る。芽キャベツ、ミニトマトは半分に切る。パプリカ、茄子、人参、セロリは細切り。ニンニク、生姜、タマネギはみじん切り。

ベーコンは1cm幅に切る。に入れ沸かし、冷ましておく。

材料（4人分）

調理時間60分

ブロッコリー… …1/4房
アスパラガス… …4本
カブ… …2個
芽キャベツ… …4個
ミニトマト… …4個
茄子… …1/2本
人参… …1/2本
パプリカ（赤・黄）… …1/2個
セロリ… …1/2本
タマネギ… …1/2個
生姜… …20g
ニンニク… …1片
ベーコン… …100g
米… …2合

<スープ>

ブイヨンスープ… …300cc
A トマトピューレ… …100g
A サフラン… …ひとつまみ
A カレー粉… …小さじ1/2
A ケチャップ… …大さじ1
<マリネ液>
ワインビネガー… …30ml
オリーブオイル… …30ml
アンチョビ… …10g
砂糖… …小さじ1
レモン汁… …大さじ1
塩、胡椒… …少々
ローズマリー… …少々

作り方

- ① フライパンにオリーブオイル、ベーコンを入れ、焼き色がつくまで中火で炒める。お皿に取り出す。
- ② ①のフライパンでニンニク、生姜、タマネギを炒め、香りが出てきたら、お米を加えて軽く炒める。
- ③ Aの調味料とブイヨンスープを加え、全体を平にならし、沸騰したら蓋をして弱火で12分加熱する。
- ④ ③を加熱中にマリネ液を合わせ、野菜と混ぜ合わせる。
- ⑤ ③の加熱が終わったら、④の野菜とベーコンをキレイに並べ、蓋をして弱火で約20分加熱する。
- ⑥ 蓋を取りお好みの加減まで水分をとばす。

ふわふわ玉子の春野菜サンドイッチ



ポイント

冷凍のグリーンピースや空豆でも OK！

材料（4人分）

調理時間30分
食パン… …4枚
胚芽食パン… …4枚
ゆで卵… …4個
卵… …4個
チェダーチーズ… …90g
マヨネーズ… …80g
バター… …適量

グリーンピース… …100g
空豆… …16粒
茹でタケノコ… …80g
ブロッコリー… …1/6房

作り方

<下準備>

ブロッコリーは小さめの小房に分ける。

<作り方>

- ① ブロッコリー・空豆・グリーンピースは塩を入れたお湯で2～3分茹でる。粗熱を取り空豆は薄皮を剥く。
- ② ボウルに卵を入れよく溶き、チェダーチーズを加える。ラップをして電子レンジ（600w）で約1分30秒加熱し、よくかき混ぜる。更に1分30秒加熱し、小さく切ったタケノコを加えよく混ぜ合わせる。
- ③ パンにバターを薄く塗り、②をまんべんなく敷き、①を並べ、パンを挟む。
- ④ 軽く押し、なじませる。耳を落とし、食べやすい大きさに切り分けて完成！

菜の花と新じゃがの美々っとペペロンチーノ



ポイント

菜の花はしっかりと火を通す。パスタと和えても美味しいです。

材料（2～3人分）

調理時間 20分
菜の花……1束
新じゃが……3個
水煮コーン……80g
クルミ……20g
ニンニク……2片
唐辛子……1本
オリーブオイル……大さじ2
水……50cc

コンソメ顆粒……小さじ1
塩……ひとつまみ
胡椒……少々

作り方

<下準備>

菜の花は長さ3～4cmに切る。ニンニクはスライスに切る。

<作り方>

- ① 新じゃがを半分に切り、ふんわりラップし、電子レンジ（600w）で約2分加熱して火を通す。爪楊枝で中央を刺し、スーと通ればOK!通らなければ約40秒～1分加熱する。
- ② フライパンにオリーブオイル、新じゃが、ニンニク、唐辛子を入れて弱火にかけ、香りが出てきたら、菜の花、水煮コーンを加え、焼き色がつくまで中火で炒める。
- ③ 火を強火にし水を加え、水分を飛ばすように炒める。コンソメ顆粒、塩、胡椒で味付けをし、砕いたクルミを加えよく混ぜ合わせて完成！

菜の花の美々っと塩ヨーグルトサラダ



材料（2人分）

調理時間 20分

菜の花……1束

人参……1/2本

ラディッシュ……4個

ソルトリーフ……適量

エディブルフラワー……4枚

<塩ヨーグルト>

プレーンヨーグルト……100g

塩……ひとつまみ（約0.3g）

<塩ヨーグルトドレッシング>

塩ヨーグルト……100g

マヨネーズ……50g

パルメザンチーズ……20g

アンチョビ……10g

ブラックペッパー……少々

オリーブオイル……大さじ1

レモン汁……小さじ1

作り方

<下準備>

菜の花は長さ3～4cmに切る。人参はピーラーでスライスにする。ヨーグルトと塩を混ぜ合わせる。

<作り方>

- ① 塩を入れたお湯に菜の花を入れ30～40秒加熱し、冷水で冷ます。キッチンペーパー等でよく水気を切る。
- ② 塩ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- ③ ①、②を皿に盛りつけて完成！お好みでパルメザンチーズやブラックペッパーをふりかける。