

栄養いっぱい旬の野菜を食べよう! 簡単春野菜レシピ

ALL RECIPE *K

「アスパラのごまあえ」

材料 4人分



- ・アスパラ……………8本
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・塩……………10g

調味液

- ・ごま油……………大さじ1と1/3
- ・砂糖……………小さじ2弱
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・酢……………小さじ2弱
- ・すりごま……………大さじ2

作り方

- ① アスパラの根元の硬い部分を切り落とす。沸騰したお湯に硬い部分を下にして10秒位ゆで、その後横にして1分~1分30秒少し硬めにゆでる。
- ② ゆであがったらザルにあげ自然に冷まし、食べやすい大きさに切る。
- ③ アスパラと調味液を混ぜ合わせ器に盛り、上からすりごま(分量外)をふり完成。

ワンポイント

アスパラをおいしくゆでるには、沸騰したお湯1ℓに、塩10gと小さじ1のサラダ油を入れると、お湯に油膜ができ温度が高くなるため短時間でさっとゆでることができる。ゆで上がったアスパラは水につけないほうが香りよくおいしく仕上がる。

「簡単もちり千切り」

材料 4~5人分



- ・新玉ねぎ……………中1個
- ・新じゃが……………中2個
- ・にら……………1束
- ・ごま油……………適量

生地

- ・薄力粉……………200g
- ・水……………200cc
- ・卵……………2個
- ・塩……………小さじ2/3

タレ

- ・醤油……………大さじ4
- ・酢……………大さじ4

添え物

コチュジャン、キムチなどお好みのもの

作り方

- ① 新玉ねぎは薄切り、にらは食べやすい長さに、新じゃがはすりおろしておく。
- ② 生地をよく混ぜ合わせ、①を加えさらに混ぜる。
- ③ ごま油をひいたフライパンに②を適量入れ、両面をよく焼く。
- ④ タレをつけていただく。

「シャキシャキ春キャベツサラダ」

材料 4人分



- ・春キャベツの葉……………4枚
- ・人参……………小1/4本
- ・ベーコン……………3枚
- ・オリーブ油……………大さじ2

調味液

- ・塩……………小さじ1/2
- ・醤油……………小さじ1
- ・酢……………大さじ2

作り方

- ① 春キャベツと人参を千切りにし器に盛る。ベーコンは細切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とベーコンを入れ、カリッとなるまで弱火で炒める。※油はねに注意!
- ③ ②に調味液を加え野菜にまわしかけ完成。

ワンポイント

ベーコンの代わりに、カリカリにしたしらすでもおいしい。