

教えて みんなの
うちのごはん
\ 今月のテーマ /
春野菜を使ったレシピ
春キャベツやアスパラガス、そら豆など
春野菜を使ったレシピをご紹介します♪

菜の花のツナマヨ和え

大垣市
TOMATOさん

Time 参考調理時間:約10分

Kcal 1人あたり:約165kcal



材料(4人分)

菜の花…200g
ツナ缶…140g
めんつゆ(2倍希釈)…小さじ2
マヨネーズ…大さじ2
白ごま…小さじ2
塩こしょう…適量

作り方

- ①菜の花を半分に切り、茎のほうから先に入れて茹でる。葉も加えてさっと茹で、水気をしっかりと切る。
- ②ボウルに菜の花、Aを入れ混ぜ合わせ、塩こしょうで味をととのえる。

Time 参考調理時間:約20分

Kcal 1人あたり:約126kcal

そら豆のスープ

材料(4人分)

そら豆…300g(さやなし)
玉ねぎ…1/2個
牛乳…200ml
水…200ml
コンソメ…1個
塩こしょう…適量

作り方

- ①塩(分量外)をひとつまみ入れたたっぷりのお湯でそら豆を茹で、水気を切り、薄皮をむく。玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れ、600wの電子レンジで2分程度加熱する。
- ②ミキサーに①、水を入れて混ぜ合わせ、なめらかになるまでかく拌する。
- ③鍋に②、牛乳、コンソメを入れ、中火で温める。最後に塩こしょうで味をととのえる。

大垣市
ウイさん

そら豆は普段、塩ゆでして食べますが、
大量に手に入った時はスープにします。



アスパラとちりめんじゃこの カレー風味春巻き

可児市
ゆちさん

Time 参考調理時間:約10分

Kcal 1本あたり:約39kcal

材料(4本分)

アスパラガス…4本
春巻きの皮…2枚
ちりめんじゃこ…15g
シュレッドチーズ…20g
カレーパウダー…小さじ1/2

作り方

- ①アスパラガスを軽く茹で、水気を切る。
- ②春巻きの皮を半分に切り、アスパラガス、ちりめんじゃこ、シュレッドチーズをのせ、カレーパウダーをふりかけて巻く。
- ③トースターで、こんがり焼き色がつくまで焼く。



春キャベツとしらすの ガーリックパスタ(温泉卵のせ)

各務原市
トマケさん

Time 参考調理時間:約20分

Kcal 1人あたり:約527kcal

材料(4人分)

パスタ…320g
春キャベツ…1/2玉
しらす…100g
ベーコン…4枚
にんにく…2かけ
バター…20g
塩こしょう…適量
パスタの茹で汁…適量
オリーブオイル…大さじ2
温泉卵…4個

作り方

- ①塩(分量外)を加えたたっぷりのお湯でパスタを茹でる。茹で汁は少し残しておく。春キャベツはざく切り、ベーコンは細切り、にんにくは皮をむき薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りがでたらベーコンを炒める。春キャベツを加え、軽く炒める。
- ③②にしらす、パスタ、茹で汁、バターを加え、全体をなじませ、塩こしょうで味をととのえる。
- ④器に盛り、温泉卵をのせる。

