

春キャベツと新たまねぎとみそマヨ炒め

【1人あたり エネルギー 287kcal 塩分 1.5g 1食分160円】

《4人分》

- 豚バラ薄切り肉.....200g
- 春キャベツ.....1/2玉(100g)
- 新たまねぎ.....1個
- しょうが(せん切り).....少々
- 赤唐辛子.....1個
- オリーブ油.....大さじ1
- 塩.....小さじ1/2
- こしょう.....少々
- (豚肉の下味)
- 酒.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ1
- こしょう.....少々
- (合わせ調味料)
- マヨネーズ.....大さじ1
- 白みそ.....大さじ1
- みりん.....大さじ1/2
- 酒.....大さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ1



日みのある白味噌とマヨネーズがおいしくマッチ。まろやかな味付けでご飯が進みます。

- 1 キャベツは芯を除いて、食べやすい大きさに切る。たまねぎは、薄切りにし、しょうがはせん切りにする。豚肉は5cm幅に切り、下味用の調味料をもみこんでおく。
- 2 フライパンにオリーブ油としょうが・赤唐辛子を入れて火にかける。しょうがの香りが立ってきたら、下味をつけた豚肉を加え、強火で焼き色がつくまでしっかり炒める。
- 3 強火のまま、たまねぎを加え、さっと炒める。
- 4 キャベツを加えて塩・こしょうし、全体に油がなじむように混ぜる。
- 5 合わせ調味料をよく混ぜ合わせ、フライパンの中にまわしかける。汁気を飛ばしながら手早く炒める。全体に味がなじんだら完成。

たけのことアスパラガスのチキンドリリア

【1人あたり エネルギー 519kcal 塩分 1.9g 1食分260円】

《4人分》

- ゆでたけのこ.....200g
- グリーンアスパラガス.....8本
- とりささみ(すじなし).....200g
- 塩.....小さじ1/4
- こしょう.....少々
- たまねぎ.....1/2個(100g)
- バター.....30g
- 小麦粉.....30g
- 牛乳.....2.5カップ
- 顆粒コンソメ.....小さじ1
- 塩.....小さじ1/2
- 温かいご飯.....400g
- バター.....10g
- しょうゆ.....小さじ1
- ビザ用チーズ.....80g

- 1 たけのこの穂先はくし型に、根元は5ミリ厚さのいちよう切りにする。アスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、3~4cmの長さに切り、さっとゆでておく。穂先の8つはのけておく。たまねぎは、みじん切りにする。
- 2 ささみは一口大の削ぎ切りにし、塩・こしょうをする。
- 3 鍋にバター30gを溶かし、中火でたまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしたら、ささみを入れて炒める。
- 4 ささみの色が変わったら、たけのこ・穂先以外のアスパラガスを入れて炒める。
- 5 小麦粉をふり入れ、弱火で軽く炒め、牛乳を少しずつ加えてそのつどよく混ぜる。
- 6 コンソメと塩を加えて、とろみがつくまで弱火で煮る。
- 7 温かいごはんには、バター10gとしょうゆを混ぜて、耐熱容器に入れる。
- 8 上から6をかけ、アスパラの穂先をのせ、チーズをのせる。
- 9 220度に余熱をかけたオーブンで約15分焼く。



たけのこアスパラの食感がおいしいドリリア。春色のドリリアは見た目にも楽しめます。春の味をおためください。

そら豆の変わりソースあえ

【1人あたり エネルギー 167kcal 塩分 0.25g 1食分273円】

《4人分》

- そら豆.....36粒
- (一の味)
- ゴルゴンゾーラチーズ.....大さじ1
- 生クリーム.....大さじ1
- こしょう.....少々
- (二の味)
- アンチョビ(フィレ).....2枚
- んにく(みじん切り).....小さじ1/3
- オリーブ油.....小さじ1
- (三の味)
- ベーコン.....1/2枚
- オリーブ油.....小さじ1
- こしょう.....少々



春野菜を代表するそら豆。個性のある3つのソースで、春の味をお楽しみください。

- 1 そら豆はゆでて薄皮をむいておく。
- 2 アンチョビは荒みじん切りにする。ベーコンは細いせん切りにする。
- 3 フライパンに(一の味)の材料を入れ、弱火であたため、チーズが溶けたら、1を12粒入れて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに(二の味)の材料を入れ、軽く炒めたところに、1を12粒入れて混ぜ合わせる。
- 5 フライパンに(三の味)の材料を入れて炒める。ベーコンが炒まったら、1を12粒入れて混ぜ合わせる。
- 6 3~5を、それぞれの器に盛る。

プチどら焼き

【1人あたり(2個) エネルギー 351kcal 塩分 0.4g 1食分83円】

《8個分》

- ホットケーキミックス.....100g
- 卵.....2個
- はちみつ.....大さじ3
- みりん.....小さじ2
- サラダ油.....少々
- (中身)
- 生クリーム.....50cc
- 砂糖.....小さじ1
- 好みのジャム.....60g
- つぶあん.....60g

- 1 ホットケーキミックスに、卵・はちみつ・みりんを加え、泡たて器でなめらかになるまでよく混ぜる。
- 2 ホットプレート(フッ素加工のフライパン)に油少々を弱火で熱する。1の生地を計量スプーンで大さじ1杯分ずつ、直径5cmくらいの大きさに流し入れる。
- 3 表面にプツプツと穴があいてきたら裏返し、うっすらと色がつく程度にさっと焼いて火を止める。皿にとって冷ます。16枚焼く。→焼きあがった生地にはふきんをかけて、乾燥しないようにしておく。
- 4 中に挟むホイップクリームを作る。生クリームに砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- 5 3を2枚1組にして、8個にする。ジャムとホイップクリームをはさんだものを4個、あんどホイップクリームをはさんだものを4個作る。



ホットケーキミックスを使えば簡単にふわふわの生地がてきます。

※食べ切れなかったら、冷凍保存できます。作り方3のあと、冷ましてラップに包み、冷凍庫で保存します。使うときは、室温に自然解凍します。

かんたんレシピ
気軽につくろう!

2ch・11ch放送
4月放送分レシピ

おいしい春を楽しもう!

過去のレシピはホームページからダウンロードできます・・・http://www.cue.tv