



アスパラチキンピラフ

《材料：4人分》

【1人あたり エネルギー 523kcal 塩分 1,0g 1食分 289円】



- 米・・・・・・・・・・3合(540ml)
- 水・・・・・・・・・・3合分
- 顆粒スープの素(洋風)・・・・小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- 鶏手羽元・・・・・・・・・・8本
(手羽中なら約300g16本)
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- 新じゃがいも・・・・・・・・小4個
- アスパラガス・・・・・・・・2束
- バター・・・・・・・・・・10g

- 1 米は研いでざるに上げ、約30分間おく。
- 2 鶏手羽元は塩小さじ1/2、こしょう少々をふる。
- 3 じゃがいもは、皮つきのまま一口大に切り、水にしばらく放す。アスパラガスは根元の堅い部分を取り除きはかまを取る。下の部分は小さめ、上の部分は大き目の乱切りにする。
- 4 炊飯器の内釜に1の米を入れ、目盛りどおりに水加減し、スープの素、塩を加えてよく混ぜる。
- 5 フライパンにバター10gを中火で溶かし、鶏手羽元を並べ、あいたところに水けをきったじゃがいもを入れる。全体に焼き色がついたら、アスパラガスの下の部分を加えて炒め、4に加える。具をならして普通に炊く。同じフライパンに上の部分のアスパラガスを入れて色が鮮やかになるまでいためておく。
- 6 炊き上がった鶏手羽元とじゃがいもを取り出し、全体をしゃもじでサックリと混ぜる。器にご飯と鶏手羽元、じゃがいも、上の部分のアスパラガスを盛る。

アスパラの香りもつまったピラフ。大きめの具材でボリューム満点☆

アスパラの
パルメザンチーズの風

《材料：2人分》

【1人あたり エネルギー 312kcal 塩分 1,8g 1食分 299円】



- アスパラガス・・・・・・・・・・2束
- パルメザンチーズ・・・・・・・・大さじ4
- バター・・・・・・・・・・大さじ4
- レモン・・・・・・・・・・2切れ
- パセリ(みじん切り)・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・・・少々

- 1 なべに湯を沸かして塩少々を加える。バターは小なべで熱して溶かす。アスパラガスは茎の部分の皮を薄くむいて、堅めにゆでる。
- 2 アスパラガスがゆで上がったたら、湯をきって長さを15cm程度に切りそろえて耐熱性の皿に並べる。塩・こしょう各少々をふり、パルメザンチーズを全体にふりかけ、上から溶かしバターをかける。(溶かしバターは「ソース」でもあるので、まんべんなくかける。)
- 3 200～220℃に熱したオーブンに入れて、表面に焼き色がつくまで焼く。最後にレモン汁とパセリをふりかけて仕上げる。

濃厚な味がアスパラのおいしさを引き立てます。春の味をお楽しみ下さい!

洋風茶碗蒸し
アスパラソース

《材料：6人分》

【1人あたり エネルギー 48kcal 塩分 0,95g 1食分 48円】



- 卵・・・・・・・・・・3コ(約160ml)
- チキンブイオン・・・・・・・・約400ml

- 【アスパラソース】
- アスパラガス・・・・・・・・・・1束
 - チキンブイオン・・・・・・・・大さじ5～6
 - 塩・・・・・・・・・・少々

- 【チキンブイオン】
- ぬるま湯・・・・・・・・2と1/2カップ
 - チキンスープの素・・・・・・・・小さじ2
 - 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
 - こしょう・・・・・・・・・・少々

- 1 チキンブイオンに塩小さじ1/3、こしょう少々を加え、スープぐらいの味に調える。
- 2 卵は溶き、1を加え、茶こしを通して耐熱の器に等分に注ぎ入れる。
- 3 蒸し器に2を入れ、ふきんをはさんで、少しずらしてふたをする。強火にかけ、蒸気が出てから1分間蒸し弱火にして8～10分間蒸す。
- 4 【アスパラソース】のグリーンアスパラガスは根元の堅い部分を切り落とし、塩少々を入れた湯で柔らかかくゆでる。チキンブイオンと一緒にフードプロセッサーにかけ、なめらかにする。塩少々で味を調える。
- 5 蒸し上がった3に、4のソースをかける。

色鮮やかなアスパラのソースがオシャレな茶碗蒸し♪