

アスパラガスのショートパスタ

1人分219Kcal 塩分0,63g 一人当たり214円

材料〔4人分〕
グリーンアスパラガス
……………10本(200g)
ベーコン……………2枚(40g)
ミニトマト……………10個
ショートパスタ……………160g
A
水……………2リットル
塩……………大さじ1

オリーブオイル……………大さじ2
にんにく……………1片
パスタのゆで汁……………大さじ4
粉チーズ……………大さじ4

作り方
1 アスパラガスは、根元のかたい部分を1～2cm切り落とす。
根もとのかたい皮をむき、3～4cm長さの斜め切りにする。
お湯を沸かし、根元の方から1～2分ゆでる。
2 ベーコンは1cm幅に切る。
3 ミニトマトは、へたをとり、半分に切る。
4 にんにくは包丁の背でつぶす。
5 ショートパスタは、**A**で、表示時間どおりにゆで、ゆで汁大さじ4はとっておく。
6 フライパンにオリーブオイルを温め、にんにくを入れ、香りが出たら取り出す。
7 アスパラとベーコンをいため、最後にミニトマトを入れ、さつと炒めて火を止める。
8 **7**に、**5**とゆで汁を入れ、チーズをふる。

かんたんレシピで
気軽に作るう!

新緑を楽しもう

コミュニティチャンネル 2ch/111chで放送
2009年5月放送分レシピ



豆づくしいため

1人分152Kcal 塩分1,05g 一人当たり335円

材料〔4人分〕
そら豆(さやつき)
……………400g (実は200g)
さやいんげん……………100g
さやえんどう……………100g
にんじん……………60g
(冷) ロールいか……………200g
A
塩……………小さじ1/2
酒……………小さじ2
かたくり粉……………大さじ1

長ねぎ……………10cm
しょうが……………1かけ(10g)
サラダ油……………大さじ2
B
水……………大さじ6
中華スープのもと……………小さじ1/2
かたくり粉……………小さじ1
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々

作り方
1 そら豆はさやから取り出す。(豆はさやから出すとかたくなるので直前に取り出す。)
2 さやいんげんは、5cm長さの斜め切りにする。さやえんどうはすじをとる。
3 にんじんは3mm厚さの半月切りにする。
4 いかは、3～4cmの長さに薄く切り、**A**の下味をつける。
5 長ねぎは芯を除いて1cmの角切り、しょうがの1cm角の薄切りにする。
6 **B**は、合せておく。
7 湯を沸かし、そら豆、にんじん、さやいんげん、さやえんどうの順に入れてゆでる。
8 フライパンに油を熱し、長ねぎとしょうがを炒め、香りが出たら、いかを入れて中火で炒める。色が白くなったら、野菜を加える。**B**を入れて、からめる。



シンプルレタスサラダ

1人分45Kcal 塩分0,9g 一人当たり67円

材料〔4人分〕
レタス……………大1/2個
たまねぎ……………1/3個
三つ葉……………6～8本
A
しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ1
はちみつ……………小さじ2
ごま油……………小さじ2
塩……………小さじ1/8

作り方
1 レタスは一口大にちぎって冷水にひたし、パリッとさせてから水気をよく切る。
2 たまねぎはすりおろして、**A**と混ぜる。
3 **1**を**2**であえ、2cm長さのざく切りにした三つ葉を散らす。



せん茶ゼリー/ほうじ茶ゼリー

せん茶ゼリー 1人分23Kcal 塩分0g 一人当たり77円
ほうじ茶ゼリー 1人分22Kcal 塩分0g 一人当たり16円

材料〔4人分〕
せん茶の葉……………16g
お湯……………350cc
砂糖……………大さじ2
粉ゼラチン……………5g
水……………大さじ2

ほうじ茶の葉……………16g
お湯……………350cc
砂糖……………大さじ2
粉ゼラチン……………5g
水……………大さじ2

作り方
1 分量の水に粉ゼラチンを振り入れて、ふやかす。
2 急須に煎茶を入れて、熱湯350mlを注ぐ。ふたをして30秒～1分蒸らし、別の容器に300mlの煎茶(抽出液)を用意する。
3 ボウルに砂糖を入れ、**2**の煎茶を入れて混ぜ、**1**のゼラチンを入れて溶かす。
4 容器に入れて冷やし固める。
5 同様に、ほうじ茶ゼリーも作る。



緑茶白玉

1人分119Kcal 塩分0g 一人当たり40円

材料〔4人分〕
緑茶の葉……………10g
お湯……………250cc
砂糖……………大さじ3
白玉粉……………100g
水……………90cc～

作り方
1 急須に緑茶を入れ、80℃程の湯を250cc程度そそぐ。ふたをして1分ほど蒸らす。計量カップに、やや濃い目の緑茶(抽出液)200cc分注ぐ。
2 ボールに砂糖を入れ、**1**を加えて溶かし、容器ごと氷水等で冷やし、緑茶の冷たいシロップを作る。
3 白玉粉に水を加え、練りこんで、生地を作る。
4 湯を沸かし、**3**をまるめ、ゆでる。ザルにあげておく。
5 器に**4**の白玉団子を盛り、**2**の冷たいシロップを注ぐ。(真夏は氷を浮かべる。)

