

かんたんレシピで気軽に作ろう!

作ってみたくなる桜色レシピ

桜色クリームパスタ



《材料：4人分》

スパゲティ	400g
塩	大さじ1と1/3
生クリーム	1パック
牛乳	200cc
明太子	3腹
コンソメ（顆粒）	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々

【1人あたり エネルギー677cal 塩分3.1g 1食分250円】

- 1 パスタを茹でる。
- 2 その間にソースを作る。明太子の中身を鍋に入れ生クリーム、牛乳、コンソメを入れてひと煮立ちさせる。（熱を通しすぎないこと）
- 3 ソースを味見して塩・コショウで味を整える。パスタと混ぜるので、ちょっと濃いめにする。
- 4 パスタが茹であがつたら、お皿に盛りつけて、ソースをかける。

クリーミーなソースがおいしい明太子のクリームパスタ。一口食べるとニッコニコです。

スマーカーサーモンマリネ



《材料：4人分》

スマーカーサーモン	1パック (200g前後)
玉ねぎ	1個
砂糖	大さじ1
マリネ液	
酢	大さじ6
サラダ油	大さじ3
塩	小さじ1/4
粗挽き黒コショウ	少々
粒マスタード	小さじ1/3

【1人あたり エネルギー177cal 塩分2.2g 1食分227円】

- 1 タマネギを薄くスライスして、砂糖をかけ、しつかりもむ。そのまましばらく置く。（5分くらい）
- 2 スマーカーサーモンは食べやすい大きさに切る。
- 3 マリネ液を作る。（材料すべてを混ぜる。）
- 4 密閉容器にサーモンとタマネギを入れ（出た水分も全）マリネ液をかけ、混ぜる。
- 5 ふたをして冷蔵庫へ。時々かきませ、1時間ほど置いて、出来上がり♪

玉ねぎの辛みを砂糖でなくすのがポイントです 相性のいいサーモンと玉ねぎをたっぷりお楽しみください。

明太ポテトサラダ



《材料：4人分》

じゃがいも	3個(300g程度)
牛乳	大さじ2
辛子明太子	1腹(80g程度)
マヨネーズ	大さじ3
塩	少々

【1人あたり エネルギー162cal 塩分1.6g 1食分65円】

- 1 じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、熱湯でゆでる。やわらかくなったら、水気をきり、ボウルに入れる。牛乳を加え、熱いうちにフォークでなめらかになるまですりつぶし、粗熱をとる。
- 2 明太子は薄皮に切れ目を入れて、中身を取り出す。**1**のボウルにマヨネーズと共に加え、混ぜる。塩で味を調える。
- 3 器に盛る。

きめが細かく、口にいれるとじんわりとろけていきます。春色のサラダ、お楽しみ下さい♪

桜色酢漬け大根



《材料：8人分》

だいこん	10cm
塩	少々
A	
梅干し	2~3個
酢	カップ1
砂糖	大さじ4
しょうが	1片

【1人あたり エネルギー34cal 塩分0.6g 1食分28円】

- 1 大根を薄くスライスし、塩少々しておく。
- 2 梅干しの種を除いて、たたいてつぶし、しょうがは、汁をしぼります。**A**を合わせて漬け汁を作る。
- 3 **1**の水気をしっかり絞り、**2**に漬けこむ。
- 4 一晩漬けておくと、ほんのり色づき完成。

春にぴったり さっぱりお口直しに是非、お楽しみください。

日本酒の桜プリン



《材料：4人分》

水	50ml
ゼラチン	大さじ1
桜の花の塩漬け	8個
A	
牛乳	300ml
砂糖	50g
日本酒	100ml
B	
水	70ml
砂糖	大さじ2
キルшу	小さじ1

【1人あたり エネルギー111cal 塩分0.08g 1食分60円】

- 1 桜の花の塩漬けは、洗って塩を落とし、水に5分ほどつけて、塩抜きをする。飾り用に形のきれいなものを4個選び、残りをみじん切りにする。
- 2 分量の水にゼラチンをふり入れ、15分以上ふやかす。
- 3 鍋に**A**を合わせて、弱めの中火にかける。砂糖が溶けたら、火を止め、ふやかしたゼラチンを加えて完全に溶かす。
- 4 鍋の底を氷水にあて、底をこするように混ぜながら冷ます。みじん切りにした桜の花を混ぜ、器に等分に注ぐ。冷蔵庫で冷やし固める。（2~3時間）

日本酒の香り豊かな桜プリン。大人の時間をお楽しみください