

菜の花とベーコンのリゾット

【1人あたり 214円 エネルギー 507kcal 塩分 1.9g】



《材料：2人分》

ご飯(炊きたて)茶碗2杯分  
菜の花……………1/2束  
ベーコン……………50g  
玉ネギ……………1/4個  
バター……………10g  
牛乳……………150ml  
水……………150ml  
固形スープの素……1個  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
粉チーズ……………大さじ3

《作り方》

- ① 菜の花は分量外の塩少々を入れた熱湯で1~2分ゆで、水にとって水気を絞り、長さ1cmに切る。
- ② ベーコンは厚みを半分に切り、1cm角になるように切る。
- ③ 玉ネギは粗みじん切りにする。
- ④ フライパンにバターを入れ、玉ネギ、ベーコンを弱火でしんなりするまで炒める。
- ⑤ 牛乳、水、固形スープの素をくずしながら加え、溶けたら、ご飯を加えて水分が少なくなるまで煮る。
- ⑥ 菜の花を加えてサッと混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。器に盛り、粉チーズをかける。

春が感じられるリゾット ベーコンのうまみがきいてぐっと ご飯は堅めに炊いてお試しください

スナップエンドウとベーコンの  
ガリバター炒め

【1人あたり 169円 エネルギー 137kcal 塩分 0.85g】



《材料：2人分》

スナップエンドウ…150g  
ベーコン……………30g  
にんにく……………1片  
バター……………10g  
しょうゆ……………小さじ1  
粗びき黒こしょう…少々

《作り方》

- ① スナップエンドウは、へたと筋を取り除き、斜め半分に切る。ベーコンはスナップエンドウの大きさの短冊切り、にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンに半量のバター、ベーコン、にんにくを入れて中火で炒める。
- ③ ②のにんにくの香りが出てきたら、スナップエンドウを加えて炒め合わせる。
- ④ しょうゆを回し入れ、残りのバターを加えてさっと炒め合わせ、あらびき黒こしょうをふる。

ベーコンのうまみとにんにく&バターの濃厚なうまみをお楽しみください

新じゃがとベーコンのバター炒め

【1人あたり 112円 エネルギー 286kcal 塩分 0.9g】



《材料：2人分》

ベーコン……………60g  
新じゃがいも2個(200g)  
コーン缶……………30g  
バター……………20g  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
ドライパセリ……………少々

《作り方》

- ① 新じゃがいもは皮付きのまま半分に切り、切り口を下にして4等分の放射状に切り分ける(くし形切り)。⇒新じゃがいもはよく洗い、芽や緑がかったところは取り除きましょう。
- ② 耐熱容器に新じゃがいもを入れ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで5~7分加熱する。⇒竹串をさしてすっと通るまで加熱しましょう。
- ③ ベーコンは、じゃがいも大きさに合わせて切る。
- ④ フライパンにバターを入れて熱し、ベーコンを入れて少しカリリとするまで中火で炒める。
- ⑤ 新じゃがいも、コーンを加えて、弱めの中火で新じゃがいもに焼き色がつくまで炒める。⇒コーン缶は汁気を切っておきましょう。
- ⑥ 塩・こしょうを加えて全体にからむように炒める。パセリをふる。

新じゃがの甘みにベーコンのうまみがプラス  
みんな大好きな新じゃがレシピ