かんたんレシピで気軽に作ろう！

春野菜をとろけるチーズで レシピ

春にんじんのチーズ焼き

《材料：２人分》

春にんじん(大)・・・１本
サラダ油・・・・・小さじ２
塩・・・・・・・・・小さじ１/３
ピザ用チーズ・・・４０ｇ
ドライパセリ・・・・・適量

【１人あたり 82円 エネルギー 133kcal 塩分 1.65g】

《作り方》
① にんじんはよく洗い、皮付きのまま縦6～8等分に切る。さらに、斜め半分に切る。
② フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんじんを並べ入れる。
③ 焼き色がついたら返して全体を焼き、塩をふる。
④ ふたをして弱火にし、7～8分間焼く。
⑤ 竹串を刺してスーッと通ったら、ピザ用チーズをのせ、再びふたをする。弱めの中火で約2分間、チーズが溶けるまで蒸し焼きにする。
⑥ 器に盛り、ドライパセリをふる。⇒にんじんの太いところに竹串を刺してみて、スーッと通るくらいまで焼く。ピザ用チーズを散らす時、少しフライパンに落ちてもよい。

にんじんの甘みに、チーズのコク、にんじんのおいしさを丸ごとお楽しみください

新玉ねぎのみそマヨネーズ焼き

《材料：２人分》

新玉ねぎ・・・・・・・・・・・１個
みそ・・・・・・・・・・・大さじ１
マヨネーズ・・・・・大さじ１
とろけるチーズ・・・４０ｇ
大葉・・・・・・・・・・・・・・２枚

【１個あたり 125円 エネルギー 152kcal 塩分 1.75g】

《作り方》
① 新玉ねぎを半分に切る。座りが良いよう下も切っておく。
② ラップして、レンジで６００w５分加熱する。（大きい玉ねぎの時は少し長めに）
③ みそマヨネーズを作る。
④ とろけるチーズと大葉を混ぜる。
⑤ チーズが溶けて焦げないように、アルミ箔をカップのように作り、その上に、②を置き、③を塗り、④をのせる。
⑥ トースターで５分程度焼く。

レンジ加熱で新玉ねぎの甘みが際立ちます　味噌マヨにとろけるチーズのおいしさをお楽しみください

春野菜のグリル

《材料：２人分》

オリーブオイル・・・・大さじ１
おろしにんにく・小さじ１/２
えび・・・・・・・・・・・・・・・・６尾
白ワイン・・・・・・・・・・小さじ１
アンチョビ・・・・・・・・・・・２枚
そら豆・・・・・・・・・・・・・２さや
アスパラガス・・・・・・・・・３本
新じゃが・・・・・・・・・・・・１個
こしょう・・・・・・・・・・・・・少々
とろけるスライスチーズ２枚

《作り方》 【１人あたり 294円 エネルギー 267kcal 塩分 1.2g】
① えびは皮をむいて背わたと尾を取り、白ワインをふっておく。　そら豆は薄皮に小さな切り込みを入れ、アスパラガスは食べやす いサイズに切り分ける。
② 鍋に湯を沸かして塩(分量外)を入れアスパラガスを2～3分ゆで取り出しておく。
③ アスパラガスをゆでた鍋にそら豆を入れ2～3分で取り出し冷めたら薄皮をむく。
④ じゃがいもはよく洗って皮つきのまま1/2～1/4のサイズに切り分ける。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで4～5 分加熱する。
⑤ フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを加え、香りが立ったら①のえびを入れて炒め、えびが赤くなったら、細かく刻ん だアンチョビと、アスパラガス、そら豆、じゃがいもを加えてざっくり混ぜ、こしょうで調味する。
⑥ グラタン皿に⑤を入れ、とろけるチーズをのせてグリル（3～4分）かトースター強1～2分）またはオーブン（予熱なし上段5 分）で焼き、チーズにほどよく火 が通ったらできあがり。

アンチョビのいい塩味が春野菜とマッチします　チーズでコクをプラスしてお楽しみください

春野菜とウインナーのチーズスープ

《材料：２人分》

ソーセージ・・・・・・・・・・６本
春キャベツ・・・・・・・１/８個
スナップえんどう・・・・６本
バター・・・・・・・・・・・・・・５ｇ
水・・・・・・・・・・・・・・４００ml
コンソメ(顆粒)小さじ1/2
牛乳・・・・・・・・・・・・１００ml
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・・・少々
ピザ用チーズ・・・・・・２０ｇ

【１人あたり 206円 エネルギー 202kcal 塩分 1.4g】

《作り方》
① ソーセージは斜めに切り込みを入れる。キャベツはざく切りにし、スナップえんどうはヘタと筋を除い、半分に切る。
② 鍋にバターを溶かし、①のソーセージ・キャベツの順に炒め、キャベツがしんなりしてきたら、水・コンソメスープの素を注ぐ。
③ 煮立ったら、スナップえんどうを加えて野菜に火が通るまで煮る。
④ 牛乳を注ぎ、塩・こしょうを加えそれぞれ器に盛ってからピザ用チーズをのせる。

春野菜の甘みが溶け出した優しいミルクスープ　トローリチーズが春野菜とソーセージを包み込む。