

# 春のお弁当に! 豚肉の菜の花巻き



材料(2人分)

豚ロース薄切り肉-120g・菜の花-12本・塩-小さじ1  
塩、こしょう-各適量・サラダ油-大さじ1/2  
しょうゆ、酒-各小さじ1  
その他お好みの具材/人参のグラッセ、サラダ菜  
ゆで卵、ミニトマト、おにぎりなど-各適量

1. ボウルに菜の花と分量の塩小さじ1を入れて、熱湯をたっぷり注ぐ。すぐに冷水にとり、水気を絞る。
2. 豚肉を広げて軽く塩、こしょうをし、菜の花を2本置いてくるくと巻く。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を巻き終わりを下にして焼く。フライパンの中できちんと動かしながら、全体に均等に火が通るように焼く。
4. しょうゆと酒をまわし入れ、味を絡める。その他のおかずと一緒に弁当箱に詰める。

※色良く仕上げるために、菜の花は湯通し程度の下処理をしましょう。

※フライパンの中で、ころころと転がすように焼くと、まんべんなく火が通ります。



# いろいろ野菜の ミルクスープ



## 材料(2人分)

じゃがいも(中)-1個・玉ねぎ-1/4個・人参-1/4本  
しめじ-1/2パック・キャベツ-100g・牛乳-2カップ  
水-100cc・コンソメ(固形)-1/2個・バター-大さじ1/2  
塩-少々・こしょう-少々

1. じゃがいもは1cmの角切りにして水にさらしておく。  
玉ねぎは薄切りにする。人参は皮をむいて、厚さ5mmの半月型に切る。しめじは石づきを取ってほぐし、食べやすい大きさに切る。キャベツはざく切りにする。
2. 鍋にバターを熱し、玉ねぎを入れて半透明になるまで炒めたら、水気をきったじゃがいも、人参を加えて炒め、分量の水を加えて煮立ったら、ふたをして弱火で5分加熱する。
3. 2にしめじ、キャベツも加え、牛乳とコンソメを加える。  
煮立たせないよう、弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮る(約10分以内)。塩、こしょうを加えて調味し、器に盛る。



# さよりのふわふわ揚げ



材料(2人分)

さより-1尾・卵黄-1/2個分・卵白-1/2個分

小麦粉-1/4カップ・小ねぎ-2本

七味唐辛子-小さじ1/4・塩-小さじ1/3・酒-小さじ1

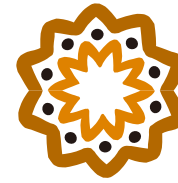
水-大さじ2・かぼす-1個・揚げ油-適量

1. さよりを3枚におろして3cm幅に切り、酒、塩をふる。
2. 小ねぎは小口切りにする。3.ボウルに卵黄と水大さじ2を加えて混ぜ、小麦粉を加えてさらに混ぜる。
4. 卵白を角が立つまで泡立てて、2の小ねぎ、七味唐辛子を加えさっくりと混ぜる。3に加えて、泡をつぶさないようにさっくりと合わせる。
5. 4にさよりを1枚ずつ入れて衣を付け、170度の油で揚げる。器に盛り付け2等分したかぼすを添える。

※衣は卵白の泡を消さないようにさっくりと混ぜましょう。



# 薄切りポテトの



# アンチョビチーズ焼き



材料(3~4人分)

じゃがいも-大1個(約200g)・アンチョビ-20g  
粉チーズ-大さじ2・オリーブオイル-大さじ1  
パセリ(みじん切り)-適量※オーブンペーパー

1. じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま薄切りにする。
2. 天板にオーブンペーパーを敷き、1を重ならないように並べる。
3. 細かくみじん切りにしたアンチョビをのせ、粉チーズを全体にふってオリーブオイルをまんべんなくかける。
4. 180度に予熱したオーブンで約10分焼き、仕上げにパセリのみじん切りを散らす。

