

菜の花とあさりのペペロンチーノ

菜の花やたけのこのほろ苦さ、あさりのうまみ。
素材の味が引き立つシンプルな調理法で、春ならではのおいしさが楽しめます。



1人分 470 kcal
塩分 3.7g

菜の花
抗酸化ビタミンであるビタミンA・C・Eが豊富で、動脈硬化予防や老化防止に効果があります。

材 料 2人分

- 菜の花……………1/2 束(約100g)
- ゆでたけのこ……………1/2 個(約100g)
- あさり……………200g
- にんにく……………1片
- 赤唐辛子……………1本
- 白ワイン(または酒)……大さじ2
- スパゲッティ……………160g
- オリーブオイル……………大さじ1
- 塩、こしょう……………少々

作り方

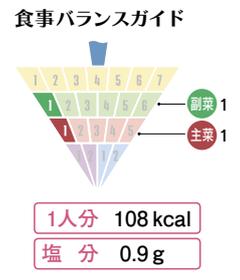
- ① 菜の花は半分の長さに切り、たけのこは一口大の薄切りにする。あさは砂ぬきして洗う。にんにくは縦半分になり、芯をとる。赤唐辛子は半分に折って種を除く。
- ② スパゲッティは塩(分量外)を加えた熱湯でパッケージの時間通りにゆでる。ゆで上がる1分前に①の菜の花を加え、スパゲッティと一緒にざるにあける。
- ③ フライパンにオリーブオイル、①のにんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りがたったら中火にして、たけのこ、あさりを入れ、白ワインを加えてふたをする。貝の口があいたら②を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

スナップえんどうのサラダ

マヨネーズにヨーグルトを加えてカロリーダウン。
スナップえんどうの自然な甘みが引き立つ、彩りあざやかな一品です。

材 料 2人分

- スナップえんどう……………8本
- ミニトマト……………6個
- ゆで卵……………1個
- マヨネーズ……………大さじ1
- プレーンヨーグルト……大さじ1
- 塩、こしょう……………少々



作り方

- ① スナップえんどうは筋をとり、耐熱皿に並べてラップをかける。電子レンジで1～2分加熱して水にさらし、半分の長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。ゆで卵は一口大に切る。
- ② ボウルにマヨネーズ、プレーンヨーグルトを入れて合わせ、①をすべて加えて和え、塩、こしょうで味をととのえる。



スナップえんどう
ビタミンC、βカロテン、カリウムなどが豊富。さやごと食べるので、食物繊維もしっかりとることができます。