レシピ提供●料理研究家　和田麻紀子

家族で楽しむおいしい一皿

気持ちがいい季節! ピクニックのお供にも

アスパラのうま味がぎゅっと詰まった

アスパラとささみの春巻き

材料(2人分)

アスパラガス……1束
春巻きの皮……4枚
鶏ささみ……4本（200g程度）
A
酒……大さじ1
塩……小さじ1/2
こしょう……少々
揚げ油……適量

ポイント

アスパラガスはゆでると栄養が流れ出てしまいますが、生のまま使うことで栄養を逃さず食べられます。

作り方

1. ささみは筋を取り、筋を断ち切る方向に1cm幅に切り、Aをもみ込んでおく。アスパラガスは根元をピーラーでむいて半分の長さに切っておく。
2. 春巻きの皮に①のアスパラガス1本分とささみをのせて巻き、水（材料外）を付けて留める。
3. 油は少し低い温度から入れてじっくり揚げる。こんがり色が付いたら取り出す。すぐに切らずに余熱で少し火を通す。

アレンジ

下ごしらえの少ない春巻きはとっても自由で楽しい!

- チーズ、大葉、梅、明太子を加えて
- からしマヨネーズ、ケチャップやチリソースを付けて
- アスパラガスを千切りにしたキャベツに、ささみをエビに替えて

老若男女みんな大好き!

ジャガイモとクレソンのガレット

材料(2人分)

ジャガイモ……250g
塩……小さじ1/2
クレソン……2本
薄力粉……大さじ2
こしょう……少々
油……大さじ1

ポイント

でんぷんでガレットがつながるので、切ったジャガイモは水にさらさないこと。クレソンは火を入れると風味が穏やかになって食べやすいです。

アレンジ

- クレソンをお好みの香味野菜やハーブに替えてもおいしい。ディル、ローズマリー、パクチーなど

作り方

1. ジャガイモは細い千切りにしてボウルに入れ、塩を加えてよく混ぜ2、3分置いておく。クレソンは葉を3cm、軸は斜めに1cm幅に切る。
2. ジャガイモの水分が出てきたら、薄力粉、クレソン、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
3. 油を熱したフライパンに②を大きめのスプーンですくって落として薄く広げ、くっつかないように並べて3分焼く。こんがり色が付いたらひっくり返して裏面も同様に焼く。