

家族で楽しむおいしい一皿

目にも体にも優しい、野菜の彩りを楽しむ料理



ブロッコリーのオイル蒸しと しらすの Pasta

ブロッコリーの栄養を
逃さず食べる春色パスタ

材料(2人分)

ブロッコリー	1株(200g)	塩	…… 大さじ1+2つまみ
ニンニク	…… 2片(10g)	パスタ	…… 200g
唐辛子(お好みで)	…… 少々	しらす	…… 20g
オリーブ油	…… 大さじ2	こしょう	…… 少々
水	…… 2L+300ml		

作り方

- ① 水(2L)に塩(大さじ1)を入れて沸かしておく。ブロッコリーは小房に分けて、軸は外側をむいて細かく切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ② ニンニク、唐辛子、オリーブ油をフライパンに入れて弱火で加熱する。香りが出てきたらブロッコリー、水(300ml)、塩(2つまみ)を入れてふたをし、中火でオイル蒸しにする。10分たったらフライパンの中でブロッコリーをよくつぶし、しらすを混ぜ合わせておく。
- ③ パスタを袋に表記された時間通りにゆで、ゆで上がったら②に絡める。仕上げにこしょうとオリーブ油(分量外)をかけて出来上がり。

ポイント

ブロッコリーをくたくたになるまでゆでるのがポイントです。味見して塩味が足りなければパスタのゆで汁を少し加えましょう。

アレンジ

- しらすの代わりにアンチョビやたらこを使う
- レモンを搾ったり、粉チーズをかける

スパイス

春ニンジンの甘さと
スパイスを生かした
養生デザート

キャロットケーキ

作り方

- ① オーブンは180度に予熱しておく。バターとクリームチーズを常温に出して軟らかくしておく。ニンジンはすりおろしておく。薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。ミックスナッツは粗く刻んでおく。
- ② ボウルに卵と砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。サラダ油を少しずつ入れながら混ぜ合わせたらニンジン、レーズン、ミックスナッツを入れてさらに混ぜる。ゴムべらに持ち替えて①でふるった薄力粉とベーキングパウダー、シナモンパウダー、ナツメグを入れて切り混ぜる。
- ③ クッキングシートを敷いたパウンドケーキ型に流し込み、オーブンで35分程度焼く。竹串を刺して生地が付いてこなければ焼き上がり。網の上で冷ます。
- ④ チーズクリームの材料をよく混ぜ合わせて、冷めたケーキの上に塗り、冷蔵庫で30分ほど冷やして出来上がり。

ポイント

混ぜるだけでコツなく作れる簡単レシピです。春のニンジンは甘くてみずみずしく、スイーツにもぴったりです。



材料(長さ18×幅8×高さ6cmのパウンドケーキ型1台分)

ニンジン	…… 150g	ミックスナッツ	…… 30g	
卵	…… 2個	ナツメグ	…… 少々	
砂糖	…… 90g	レーズン	…… 30g	
サラダ油	…… 100ml	チーズ クリーム	クリームチーズ	…… 40g
薄力粉	…… 120g		砂糖	…… 10g
ベーキングパウダー	…… 小さじ1		バター	…… 10g
シナモンパウダー	…… 小さじ1/2			

アレンジ

- ショウガやカルダモンなどお好みのスパイスを加える
- チーズクリームの代わりに、水切りヨーグルトに砂糖を入れて添える