

アスパラ春巻き

可児市 ゆちさん
参考調理時間:約10分
【1本あたり10kcal】

これを
使ったよ!



春巻皮
蔵 10枚
本体価格 140円 税込価格 151円

ゆちさんの
おすすめコメント
子どものおやつにもぴっ
たり。カレー味なので、
よろこんで食べます。



材料(8本分)

アスパラ(細め)…8本 カレー粉…小さじ1
春巻きの皮…4枚 小麦粉…適量
しらす干し…32g

作り方

1. アスパラは軽く下茹でしておく。
2. 縦に1/2にした春巻きの皮に①、しらす干しをのせカレー粉をふって巻き、水で溶いた小麦粉でとめる。
3. オーブントースターで色がつくまで焼く。

新たまねぎと 桜えびのサラダ

各務原市 ぼっぼちゃんさん
参考調理時間:約5分
【1人あたり 61kcal】

これを
使ったよ!



駿河湾産釜あげ桜えび
凍 50g
本体価格 475円 税込価格 513円



材料(4人分)

新たまねぎ…1個 A サラダ油…大さじ1
桜えび…12g 酢…大さじ1/2
粒マスタード…小さじ1
しょうゆ…小さじ1/2
砂糖…小さじ1/4

作り方

1. 新たまねぎは縦半分に切り、繊維に直角に薄切りにし、水に2分ほどさらして水気をよくきる。
2. ①、A、桜えびを混ぜあわせる。

たけのこと菜の花の チンジャオロース

可児市 あいあいキッズさん
参考調理時間:約15分
【1人あたり214kcal】

これを
使ったよ!

だし
の素 (かつお風味・粉末タイプ)
144g(6g×24)
本体価格 310円 税込価格 334円

あいあいキッズさんの
おすすめコメント
このあわせだれは何にでも
合うので、炒め物の具材を
変えてよく使います。



材料(4人分)

菜の花…1束 A 砂糖…大さじ1
たけのこ(水煮)…200g 酒…大さじ4
豚ロース薄切り…200g しょうゆ…大さじ3
片栗粉…大さじ1 だし
の素…大さじ1/2
サラダ油…大さじ1 おろししょうが…小さじ1
塩・こしょう…少々

作り方

1. 菜の花は下茹でし食べやすい大きさに切り、たけのこ、豚肉は細切りにする。豚肉には片栗粉をまぶしておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったら菜の花、たけのこを加えさっと炒める。
3. ②にAを加え、塩こしょうで味を調える。

生のたけのこの茹で方

1. たけのこの汚れをとり、先端を3cm程度斜めに切り、縦に切り目を入れておく。
2. 大きめの鍋に①、たけのこがかぶるくらいのたっぷりの水、米ぬか(1カップ)、鷹の爪(2、3本)を入れ1時間程茹で火を止め、そのままひと晩おく。

菜の花ちらし

土岐市 KATOさん
参考調理時間:約15分
【1人あたり 385kcal】

これを
使ったよ!

鹿児島
の黒酢(醸造酢)
500ml
本体価格 713円
税込価格 770円



材料(6人分)

菜の花…1束 A 鹿児島
の黒酢
…100cc
卵…3個 砂糖…大さじ2
鮭の荒ほぐし…70g
サラダ油…大さじ1
ご飯…3合
塩…少々

作り方

1. 菜の花はかために茹で軽くしぼり、2cmに切ってから塩をふり水気をしっかりしぼる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、卵を流し入れ炒り卵をつくる。
3. 温かいご飯にA、鮭の荒ほぐしを加えさっくり混ぜ、①、②をちらす。

KATOさんのおすすめコメント

酢飯は普通塩が入りますが、旨みたっぷりの黒酢効果で塩いらすです。菜の花は長時間酢に触れると変色するので、食べる直前に加えてください。