

# 春野菜のパスタ

Time 参考調理時間:20分 Kcal 1人あたり:515kcal



恵那市  
くわじさん  
パスタは細いカップリーニが合います。  
味付けは塩・こしょうだけでシンプルに。

## 材料(4人分)

- パスタ…400g
- 春野菜
  - アスパラ…4本
  - 菜の花…60g
  - 新玉ねぎ…大1/2個
  - たけのこ水煮…50g
- ベーコン…50g
- オリーブオイル…大さじ2
- 塩こしょう(粗挽き)…適量

## 作り方

- 春野菜の材料をさっと茹でる。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- パスタは袋の時間どおりに茹でる。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、①を炒め、茹であがったパスタを加えさっと絡め、塩こしょうで味をととのえる。

これがおすすめ

co-op  
料理用スティック  
ベーコン  
(無塩せき)  
凍 190g  
本体価格 398円  
税込価格 429円



# 春野菜のかき揚げ

Time 参考調理時間:約20分 Kcal 1人あたり:291kcal



関市  
みつちゃんさん  
アスパラはかき揚げが最高です。

これがおすすめ

co-op  
ただの炭酸水(無糖)  
200ml  
本体価格 58円  
税込価格 62円



# みんなの うちのごはん

今月のテーマ /

## 春野菜をつかった料理

春キャベツにアスパラ、たけのこなど  
春に美味しい野菜レシピをご紹介します♪

## 材料(4人分)

- アスパラガス…8本
- 片栗粉…大さじ3
- 新たまねぎ…大1個
- 塩…少々
- 桜えび(干し)…30g
- 炭酸水…150ml
- 薄力粉…100g

## 作り方

- アスパラガスは食べやすい大きさに、新たまねぎは薄切りにする。
- ①に桜えびを混ぜ合わせ、薄力粉、片栗粉、塩を合わせてまぶす。
- ②に炭酸水を加え、粉っぽさがなくなるくらいにサクッと混ぜる。(炭酸水を使用することで衣がサクサクになります)
- 揚げ油を170度に熱し、スプーン等ですくい入れ、ひとかたまりずつ揚げる。

## 材料(4人分)

- 菜の花のくるみ和え
- 菜の花…200g
- くるみ…30g
- しょうゆ…大さじ1と1/2
- みりん…大さじ1
- 砂糖…小さじ1

## 春キャベツの炊き込みごはん

- 米…2合
- 塩昆布…25g
- 春キャベツ…1/4個
- 料理酒…大さじ1

## 作り方

### 菜の花のくるみ和え

- 菜の花は食べやすい大きさに切り、少量の塩(分量外)を入れたお湯で、茎の部分を先に、葉の部分を後に入れさっと茹で冷水にとる。
- 包丁等で細かく砕いたくるみ、しょうゆ、みりん、砂糖を①と混ぜあわせる。

### 春キャベツの炊き込みごはん

- 米は洗ってざるにあげておく。春キャベツはざく切りにする。
- 炊飯器に米、酒、2合分の目盛りの水、春キャベツの半量、塩こんぶを入れ炊く。
- 炊きあがったら残りの春キャベツを入れ、全体に混ぜ合わせる。

# 菜の花のくるみ和え

Time 参考調理時間:約5分 Kcal 1人あたり:86kcal



# 春キャベツの炊き込みご飯

Time 参考調理時間:約1時間  
Kcal 1人あたり:297kcal



高山市  
まちゃんこさん  
炊き上がったご飯にシャキシャキの生キャベツを追加しておにぎりにして食べるのが好きです。

これがおすすめ



塩こんぶ  
25g  
本体価格 120円  
税込価格 129円

## 材料(4人分)

- 春キャベツ…1/4個
- 牛乳…100ml
- 新たまねぎ…大1/2個
- 生クリーム…50ml
- にんにく…1かけ
- 顆粒コンソメ
- オリーブオイル …小さじ2
- 塩こしょう…適量
- 水…250ml
- パセリ…適量

## 作り方

- 春キャベツはざく切り、新たまねぎ、にんにくは薄切りにする。
- 鍋にオリーブオイルを熱しにんにくを炒め、香りがたってきたら春キャベツ、新たまねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
- ②に水を加え、弱火で野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③をフードプロセッサーやミキサーでよくかくはんし、牛乳、生クリーム、顆粒コンソメを入れひと煮立ちさせ、塩こしょうで味をととのえ、皿に盛りパセリを散らす。

これがおすすめ

美濃せいきょう牛乳  
(超高温殺菌/緑)  
1L  
本体価格 230円  
税込価格 248円



# 春キャベツのポタージュ

Time 参考調理時間:約20分 Kcal 1人あたり:160kcal



大野町  
ノ一天気母さん  
この時期ならではの！  
水分の多い春キャベツはポタージュがおすすめです。