



春野菜のごまマヨソース添え

野菜のうまみをダイレクトに味わって

■材料(2人分)／お好みの葉野菜1/2束、人参1本、かぶ1～2コ、ごまマヨソース(ねりごま大さじ1、マヨネーズ大さじ1、酢小さじ1、粒マスタード大さじ1/2)

■作り方／

- ①葉野菜は熱湯でゆでて水に落とし、水気を絞って4cmに切る。
- ②人参はスティック状に、かぶは皮をむいて4等分～6等分に切り、湯気が上がった蒸し器で蒸す。
- ③野菜を器に盛り付け、ごまマヨソースの材料ををよく混ぜ合わせて添える。

【かぶ】

初夏のかぶは柔らかくみずみずしいのが特徴。ぜひ生で召し上がれ。葉っぱもおいしく食べられます。

●保存方法…根と葉を切り離し、それぞれ新聞紙で包んでポリ袋に入れて保管を。

さわやかな味わいでランチにぴったり

■材料(2人分)／お好みの柑橘200g(正味)、ショートパスタ80g、ミニトマト5～6コ、水菜1株、いんげん4本、レタス1枚、ルコラ1/2束、ツナ(水煮缶)1コ、ドレッシング(酢大さじ1、レモン汁大さじ1、オリーブオイル大さじ4、塩・こしょう各少々)

■作り方／

- ①柑橘は薄皮をむき、食べやすい大きさに割る。水菜を3～4cmに、ミニトマトは1/2に切る。レタスとルコラは手でちぎる。
- ②パスタを時間通りにゆでて水にとり、水気を切る。いんげんもこのお湯でゆでて3～4cmに切る。
- ③ボウルにパスタとツナを入れ、混ぜ合わせたドレッシング大さじ2を加えて和え、野菜と柑橘を加えてざっくり混ぜ合わせる。器に盛り付けて残りのドレッシングをかける。

【甘夏】

ぎりぎりまで樹にならせているのでしっかり旨みがあります。爽やかな果汁を酢のかわりに使っても。

●保存方法…涼しいところで保管を。皮から水分が蒸発するので、冷蔵庫で保存するときはポリ袋に入れしっかり口を閉めてください。

柑橘の Pasta サラダ



季節のおすすめ食材

ちぎり春キャベツのショルダーベーコン蒸し



ウスターソースで食べるのが決め手

■材料(2人分)／キャベツ3枚、ショルダーベーコン90g、卵3個、ハーブソルト適量、オリーブオイル適量、ウスターソース適量

■作り方／

- ①キャベツは一口大にちぎり、ボウルに入れて、軽く塩味が付くくらいのハーブソルトを振りかけ、混ぜておく。
- ②温めたフライパンにオリーブオイルをひき、①のキャベツ、5mm幅にスライスしたベーコンをのせ、くぼみを作って卵を割り入れる。
- ③フタをして弱火で約10分、蒸し焼きにする。キャベツに火が通ったらできあがり。熱々の黄味にウスターソースをかけて食べると懐かしい味わい。

(レシピ提供: 遠田かよこさん)

鶏ムネ肉の野菜ロール海苔ソース



風味豊かな海苔ソースで召し上がれ

■材料(2人分)／鶏ムネ肉1枚(200g程度)、きゅうり1本、ピーマン1コ、いんげん2本、とうもろこし1本、バジル4枚、海苔2枚、オリーブオイル10cc、生姜(皮)20g、長ねぎ(青い部分)20g

■作り方／

- ①鶏ムネ肉は観音開きにし、ラップの間にはさみ麺棒などでたたいて薄く広げる。
- ②きゅうりはいんげんと同じ大きさに切る。ピーマンも5mm幅に切る。いんげんととうもろこしはゆでる。
- ③広げた鶏ムネ肉の上に野菜とバジルをおき、端から巻き込んでラップで包み、電子レンジにかける(500W4分)。
- ④鍋に水50cc、生姜、長ねぎ、ちぎった海苔を入れて火にかけ、海苔が溶けたら生姜と長ねぎを取り出し、オリーブオイルを加える。
- ⑤③が冷めたら1cm幅に切って器に盛り付け、④のソースを添える。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

さっぱりしいたけスープ



すぐできて味わい深いスープ

■材料(2人分)／しいたけ2〜3枚、豆腐1/2丁、だし400cc、醤油・こしょう適量

■作り方／

- ①しいたけは薄切りにし、豆腐は食べやすくちぎる。
- ②①をだしと煮て、醤油、こしょうで味を調える。だしはお好みでコンソメにしても。