

→今月の【 簡単レシピ 】2022/2月更新

立春を迎える季節ですが、まだまだ春の暖かさは先のようにです。今月はこの季節に旬を迎える『春菊』と『菜の花』を使ったパンとパスタのレシピを紹介します 免疫力UPの効果が高い緑黄色野菜を食べて、元気に乗り越えましょう

簡単レシピ 『旬の野菜でパンとパスタ掻』

春菊のパンキッシュ(1人分)

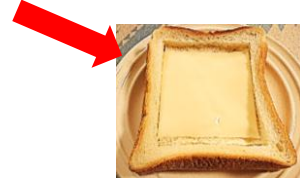
食パン4枚切	1枚
スライスチーズ	1枚
ベーコン	1枚
玉ねぎ	40g
春菊	30g
卵	1個
無調整豆乳	30cc
塩こしょう	少々
ナツメグ	少々



作り方

栄養量(1人分) エネルギー-515kcal 塩分2.5g

- ①食パンは耳の内側に包丁で切込を入れ、内側を凹ませて平らに押しつぶし、スライスチーズをしく
- ②ベーコンは千切、玉ねぎはスライス切、春菊は3cm長に切る
- ③フライパンにベーコンを入れて火にかけ、玉ねぎを加えてしんなりしたら春菊を加えて火を止める
- ④卵と無調整豆乳を混ぜて③に流し入れて予熱で火を通し、①に入れて電子レンジ600Wで2分間加熱する
- ⑤④をトースター(又はグリル)で加熱し表面に焦げ目がつくまで焼く



簡単レシピ 『旬の野菜でパンとパスタ掻』

菜の花の和風パスタ(2人分)



乾パスタ	120g
塩	少々
菜の花	80g
しめじ	60g
ツナ缶	1缶(70g)
ニンニク	少々
オリーブ油	大1/2
味噌	15g
無調整豆乳	100cc
薄口しょうゆ	小1
黒こしょう	少々
塩	少々

作り方

- ①菜の花は根本を切落して3cm長に切り、しめじは石づきを取ってほぐす
- ②鍋に湯を沸かし塩を加えてパスタを茹でる
- ③フライパンにニンニクとオリーブ油を入れ弱火にかけ、香りがでたらしめじを加えてさらに炒める。
- ④③に菜の花を加え、②の茹で汁50ccを足してしんなりしたら味噌、無調整豆乳、茹で上がったパスタを加えて絡める
- ⑤薄口しょうゆ、黒こしょう、塩で味を整える

栄養量(1人分) エネルギー-432kcal 塩分1.9g