

→今月の【 簡単レシピ 】2024/4月更新

ずいぶん春めいた気候になりました❀。今月はそんな“春”に寄り添って～『“春”にちなんだレシピ』をご紹介します。食卓からもいろんな“春”を味わってみませんか？

簡単レシピ 『“春”にちなんだレシピ』

春菊の一口おき焼き [2人分]

牛ロース薄切	100g
とろけるチーズ	10g
春菊	1/2束(60g)
えのき	1/2P(50g)
片栗粉	大1(9g)
油	適量
濃口醤油	大1(18g)
料理酒	大1(15g)
砂糖	大1/2(5g)

- ①牛ロース薄切を一枚ずつ広げ、とろけるチーズを均一に散らす
- ②春菊とえのきは下方2～3cmを切落して5cm長に切り揃え、①ののせてしっかりと巻く
- ③②の表面に片栗粉をまぶしたら、油を熱したフライパンに巻き終わりを下にして並べ、中火で表面を焼く
- ④調味料を加えて蓋をし、照りがつくまでからめ炊く
- ⑤一口大にカットしていただきます



栄養量(1人分) エネルギー-158kcal 塩分1.7g



鯖(さわら)の簡単アケアパツツァ [2人分]

さわら切り身	120g
塩、料理酒	少々
オリーブ油	少々
殻つきアサリ	100g
春キャベツ	100g
玉ねぎ	1/2個(80g)
アスパラ	3本(80g)
ミニトマト	6個(80g)
スナップえんどう	8個(50g)
水	50cc
料理酒	大1(15g)
塩	少々
黒こしょう	少々

- ①さわらは塩、料理酒をふりかけて臭みを取り、殻つきアサリは塩水につけて砂出ししておく
- ②春キャベツはざく切、玉ねぎはくし切、アスパラは下方2～3cmを切り落してピーラーで硬い部分を削いで斜め切、ミニトマトはヘタを取り、スナップえんどうは筋を取る
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、①のさわらを両面こんがり焼いたら一旦取り出す
- ④③に②の野菜を敷き、③とアサリを上へのせ、水と調味料を加えて蓋をし中火で加熱する
- ⑤アサリ殻が開いて、野菜に火が通ったらできあがり

栄養量(1人分) エネルギー-209kcal 塩分1.5g

春の春巻 [2人分]

春巻きの皮	4枚
白はんぺん	1枚(110g)
スナップえんどう	8個(50g)
桜えび	2g
片栗粉	小1
料理酒	小1/2
桜の塩漬	8個
揚げ油	適量
水溶き片栗粉	適量



- ①桜の塩漬は水に浸けて塩抜きをしておく
- ②スナップえんどうは筋を取って1cm幅に切る
- ③ビニール袋にちぎったはんぺん、②、桜えび、片栗粉、料理酒を入れて固まりがなくなるまでよく揉む
- ④春巻の皮を広げ、水気を切った①を2個並べ、上から4等分にした③をのせて巻き、水溶き片栗粉で綴じる
- ⑤揚げ油で表面がこんがり色づくまで揚げる

栄養量(1人分) エネルギー-155kcal 塩分0.9g

春雨のサラダ [2人分]

春雨	30g
揚げ油	適量
レタス	100g
パプリカ	1/2個(50g)
胡瓜	1/2本(50g)
ヤングコーン	3本(30g)
カイワレ	1/2P(25g)
レモン汁	20g
ごま油	大1(12g)
濃口醤油	小1(6g)
オイスターソース	小1/2(3g)
はちみつ	小1/2(3g)
塩こしょう	少々

- ①レタスは一口大にちぎり、パプリカ、胡瓜、ヤングコーンはスライス切、カイワレは根を落して半分に切る
- ②調味料を混ぜてドレッシングを作る
- ③170～180℃に熱した揚げ油で春雨を2～3回に分けて揚げ、全体が白く膨れるまで揚げたらバットで油を切る
- ④①と②を混ぜて少ししんなりしたら、器に広げた③の上にかける



栄養量(1人分) エネルギー-168kcal 塩分0.6g