

3月の旬レシピ

じゃがいも塩辛の炒め物 1人分184kcal

材料 1人分
 じゃがいも...2個
 いかの塩辛...70g
 ちりめんじゃこ...5g
 鰹節...ひとつまみ



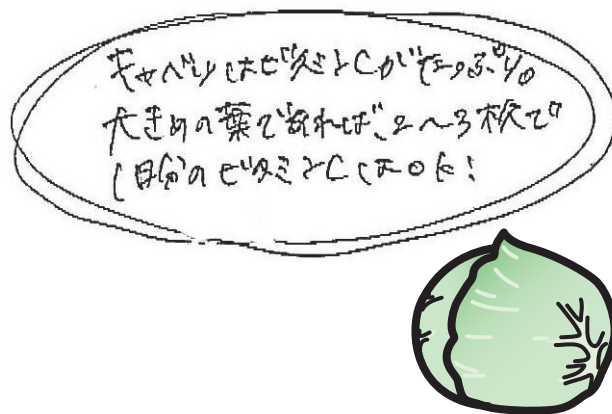
作り方

1. じゃがいもは7mmの短冊切りにする。ラップをしてレンジで5分間加熱する。
2. フライパンで油を熱し、じゃがいもを炒め、揚げ目がついたらいかの塩辛を加え炒める。
3. お皿に盛りつけ、ちりめんじゃこと鰹節をかけて完成。

3月の旬レシピ

キャベツと卵の炒め物 1人分39kcal

材料 2人分
 キャベツ...1/2個
 卵...1個
 塩コショウ...適量



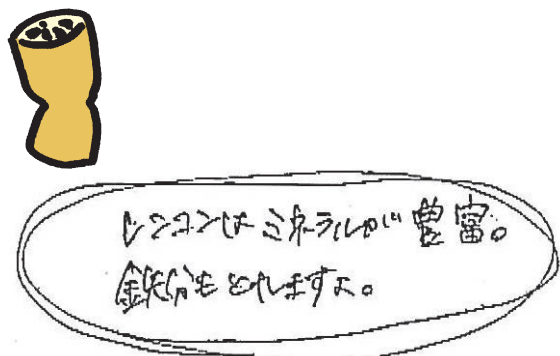
作り方

1. キャベツを千切りにし、油で炒める。
2. しんなりしてきたら塩コショウをし、溶き卵を加える。卵の周りが固まってきたらかき混ぜる。全体に卵がまわったら完成。

3月の旬レシピ

レンコンの甘辛炒め 1人分79kcal

材料 3人分
 レンコン...1節
 片栗粉...適量
 醤油...大さじ1
 砂糖...大さじ1
 酢...大さじ1
 ゴマ...少々



作り方

1. レンコンは1cm幅の半月切りにする。水にさらしてから片栗粉をまぶす。
2. フライパンに油を熱し、レンコンをこんがり焼く。醤油、砂糖、酢を加えてからめたらゴマを振りかけて完成。

3月の旬レシピ

サバの野菜あんかけ 1人分239kcal

材料 2人分
 サバの切り身...2枚 人参...30g (@)
 塩...少々 ピーマン...1個 コンソメ
 小麦粉...少々 生姜...1/2かけ 水...200ml
 サラダ油...少々 にんにく...1/2かけ 砂糖...大さじ1
 しめじ...1/2パック 豆板醤...小さじ1/2 醤油...大さじ1
 玉ねぎ...1/4個 ごま油...少々
 水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1・水大さじ2)

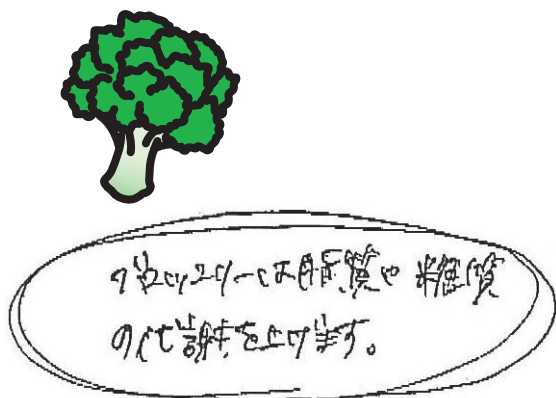
作り方

1. サバは半分に切り、塩を振っておく。水気をおさえて小麦粉をまぶす。
2. 玉ねぎ、ピーマン、人参は千切りにし、しめじは石づきをとり小房に分ける。生姜とにんにくはみじん切りにする。豆板醤と@は混ぜておく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、サバを揚げ焼きにしてお皿に盛る。
4. サラダ油を熱し、生姜とにんにくを炒め、香りがでてきたら野菜としめじを炒める。
5. 火が通ったら@を加えて煮立て、ごま油と水溶き片栗粉を加える。とろみが出たらサバにかけて完成。

3月の旬レシピ

ブロッコリーのバター炒め 1人分289kcal

材料 2人分
 パスタ...200g
 ブロッコリー...1株
 ツナの缶詰...1缶
 オリーブオイル...大さじ1
 塩コショウ...少々
 にんにく...1かけ



作り方

1. お湯を沸かして塩を入れ、パスタと小分けにしたブロッコリーを一緒にゆでる。
2. ゆでたブロッコリーを取り出し、みじん切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れて熱し、香りが出てきたらツナとブロッコリーを加え、サッと炒める。
 ゆであがったパスタとゆで汁を少し加えて混ぜ、塩コショウで味を調える。

3月の旬レシピ

ニラと豚ひき肉の炒め物 1人分543cal

材料 1人分
 ニラ...3本 食べるラー油...小さじ1
 もやし...1/2パック ごま油...適量
 豚ひき肉...80g 卵...1個
 粉末ダシ...適量 ご飯...茶碗1杯分
 塩コショウ...少々

作り方

1. ニラは4cmくらいのざく切りにする。卵は目玉焼きにする。
2. フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒める。ある程度火が通ってきたら、もやしとニラを加え、サッと炒めて粉末ダシ、塩コショウ、食べるラー油を加えて味を調える。
3. 器にご飯を盛り、と目玉焼きをのせて完成。