

バサロのおすすめレシピ

☆加来先生の今夜のおかず☆

菜の花と具だくさんのスープ



材 料(5人分) 1人分:57.4kcal

| | | | |
|-------|------|--------|--------|
| 菜の花 | 10本 | ササミ | 2本 |
| 筍(茹で) | 50g | 酒 | 大さじ1/2 |
| 玉ねぎ | 1/2個 | 油 | 適量 |
| じゃがいも | 1個 | 水 | 650cc |
| 椎茸 | 2枚 | 固形ブイヨン | 1個 |
| | | 塩・こしょう | 少々 |

作り方

1. 菜の花はサッと茹でて2センチ幅に切っておく。
2. ササミはすじを取って2センチ長さの細切りにして酒をふっておく。
3. じゃがいもは5ミリ幅のいちょう切り、玉ねぎと椎茸はスライス、筍は2センチ長さの薄切りにする。
4. 鍋に油をひいて、ササミとじゃがいも、玉ねぎ、筍を炒め、しんなりしてきたら椎茸も加え、炒め火が通ってきたら水と固形ブイヨンを入れて煮る。
5. 途中アクを取り除きながら、野菜が軟らかくなったら菜の花を加えてひと煮立ちさせて、塩こしょうで味を整えたら出来上がり。

☆ 旨みやだしが出る野菜を使った春野菜先取りのスープです。これからどんどん出回ってくる筍を色々な料理に使ってみましょう。

筍のゆで方…筍の先端を斜めに切り落とし、皮の縦方向に切れ目を入れる。鍋に筍を入れかぶる程度の水を注いで米ぬかと赤唐辛子を入れて火にかける。煮立ったら弱火にして40分から1時間ほど、竹串がささるまで茹でる。そのまま鍋に入れて冷まし、皮を剥いて水にとる。



栄養士 加来 貴恵



ファームステーションバサロ