

お料理する人を応援します！

小田真規子の旬をおいしく！かんたん

# アイデアクッキング

そろそろ春野菜が登場してくる頃ですね。旬の野菜は焼くだけで甘みや香りが増すので、シンプルな料理でいただきます。肉汁たっぷりのウインナーソーセージと合わせれば、食べごたえもアップ！粒マスタードのソースは、野菜にもソーセージにもマッチします。

おだまきこ / 料理研究家  
料理の楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作りやすいレシピを数多く発表。近著は『なんでも小鍋-毎日おいしい10分レシピ』（ダイヤモンド社）



おいしさの決め手はコレ！

旬



スナップエンドウ  
歯触りがよく  
豆の甘みが味わえる

+



コルドリーヴァ  
オリーブオイル  
エキストラバージン  
オリーブ本来の  
香りが楽しめる

+



日本ハム  
豊潤<sup>®</sup>あらびきウインナー  
豊かな香りと  
肉のうまみがたっぷり

## 春野菜とソーセージのソテー

Recipe Card 1人分474kcal 塩分2.1g 調理時間20分

### 材料(2人分)

- 日本ハム 豊潤<sup>®</sup> あらびきウインナー…1袋
- 新じゃがいも…3~4個(200g)
- トマト…1個(150g)
- スナップエンドウ…10本
- 粒マスタード、酢…各大さじ1
- 砂糖、オリーブ油…各小さじ1
- 粉チーズ…大さじ4
- サラダ油…大さじ2
- 塩…少々

### 作り方

#### 1 材料の下ごしらえをする

新じゃがいもは皮をむき、1.5cmの厚さに切る。耐熱の皿に並べ、ふんわりとラップをして電子レンジで4分ほど加熱する。トマトはヘタを取り、横半分に切る。スナップエンドウは筋を取る。Aは混ぜ合わせる。

#### 2 トマトとじゃがいもに粉チーズをまぶす

トマトの切り口に粉チーズをまぶす。①のじゃがいもがまだ温かいうちに、全体に粉チーズをからめる。

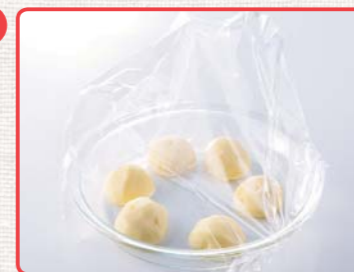
#### 3 トマトとじゃがいもを焼く

フライパン(直径26cm)に油を中火で1分ほど熱し、トマトは切り口を下にして入れ、じゃがいもも並べる。そのまま4~5分焼き、焼き色がついたら返して2~3分焼いて器に取り出す。

#### 4 ソーセージとスナップエンドウを焼く

③のフライパンの油を少し残るくらいにふき取り、日本ハム 豊潤<sup>®</sup> あらびきウインナー、スナップエンドウを入れて中火で2~3分焼き、返して2~3分焼く。③の器に盛りつけて、トマト、スナップエンドウに塩をふり、Aをかける。

1



ココがポイント!

ラップは、加熱時に出る蒸気が閉じ込められないよう、逃げ道をつくるようにふんわりとかけるのがポイント。加熱ムラがでにくくなります。

2



2



中 6~8分

3



4



ココがポイント!

ソーセージに焼き色がつくまで焼くと、パリッと歯ごたえがよくなります。熱で肉汁も溶け、ジューシーさも増します。

Close up!

ジューシーな肉汁で  
春野菜をおいしく  
いただけます!



日本ハム 豊潤<sup>®</sup> あらびきウインナー 90g×2  
特製ブレンドのスパイスをきかせた豚肉を、天然の羊の腸に詰めた本格あらびきウインナー。さっとゆでたり、炒めたりするだけで、スモークの香りとジューシーな肉のうまみが味わえます。朝ごはん、お弁当のおかずにと重宝します。



こちらもおすすめ  
CGC 日本ハム  
あらびきポークウインナー 91g×2