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

今月の旬食材

菜の花

「春」の訪れを感じさせる食材、 菜の花。ビタミンB群やビタミンC、 カルシウム、鉄分、カリウム、 食物繊維など豊富な栄養素を バランスよく含み、皮膚や粘膜の 健康維持に欠かせないβ-カロテン も豊富です。

材料(2~3人分)

| ペンネ 120g |
|---------------------------------------|
| 塩 小さじ1/2 A サラダ油 大さじ1 水 2と1/2カップ |
| A サラダ油 大さじ1 |
| L _水 2と1/2カップ |
| 日本ハム 森の薫り。 あらびき |
| ウインナー… 1袋分(約90g) |
| パプリカ(赤) ····· 1/2個(80g) |
| 菜の花 ·············· 1束 (150g) |
| B しょうゆ 大さじ1 バター 10g |
| ^D Lバター 10g |
| とろけるスライスチーズ |
| 3~4枚 |



おすすめ商品

日本ハム

森の薫り。あらびきウインナー

まろやかですっきりしたうまみのフラン ス産ロレーヌ岩塩を使用し、上質なおいし さに仕上げました。

独自のやわらかスモークで、あっさりな のに味わい豊か。そのままでも、お料理に 使ってもおいしく召し上がれます。

天然羊腸のはじけるうまさと、あらびき肉 の"プリッ"とした食感をお楽しみください。

保存料は使用していませんので、開封 後はお早めにお召し上がりください。



-Profile-料理家・栄養十・フードディレ

健康に配慮した、誰もが作り やすく、簡単でおいしいレシ

ピの開発を得意とし、多くの

支持を得ている。



CGCとろけるスライス 7枚入·126g

コクがあってまろやか。 ピザトーストやお肉料理などにどうぞ。

森の薫り。ウインナーの彩り春色ペンネ



は1本を2~3等分に

切る。

「日本ハム 森の薫り。 パプリカは5mm幅 あらびきウインナー」 の細切りにする。



菜の花は熱湯でかために ゆでて水けをきり、長さを 2~3等分に切る。



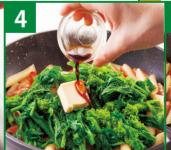
フライパンか浅い鍋にAを沸騰させ、ペンネを 加えてよく混ぜ、ふたをして中火で10分ゆでる。

ペンネは下ゆでの手間を省き、ゆでテ はそのまま煮汁として使います。油は



ふたを取り、1の「日本ハム 森の薫り。 あらび きウインナー」とパプリカを加え、水分がなく なるまで中火で6分ていど煮る。

ウインナーも一緒に煮汁で加熱する ことで、ウインナーの香りと風味が短 時間でペンネや野菜にうつります。



1の菜の花と、Bを加える。



ちぎったチーズを加え、溶かしながら からめる。

菜の花は、バターやチーズなどの乳製品とからめることで 苦みがやわらぎ、お子さまでも食べやすくなります。