

鶴嶺東コミュニティセンター

深い絆と地域の輪

簡単・ヘルシー・おいしい料理のご紹介

まだまだ寒い日が続いていますが、春はすぐそこまで来ています。
旬を迎える食材をプラスして、風邪予防、免疫力UP!はいかががでしょう。
(レシピはコミセン受付に用意してあります。ご自由にお持ちください。)

☆あさりと菜の花の炊き込みご飯

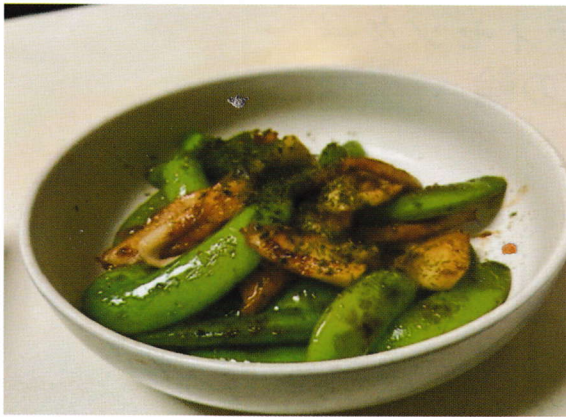
材料 (2人分)

- 米・・・2合
- あさりの水煮缶 (汁含む)・・・150g
- 菜の花 100g
- 水 (茹で用)・・・1000ml
- 塩 (茹で用)・・・小さじ1
- にんじん・・・50g
- A {
 - 薄口しょうゆ・・・大さじ1½
 - 料理酒・・・1½
 - みりん・・・1½
 - 顆粒和風だし・・・小さじ1

作り方

- ① 米は洗って30分浸水させ、ざるにあげておく。
- ② にんじんは皮をむき、長さ2cmほどの千切りにする。
- ③ 水を沸騰させ、塩、菜の花を入れて3分ほど茹でる。流水にさらして粗熱を取って水気を切り、根元を切り落として2cm幅に切っておく。
- ④ あさりの水煮は汁と身に分ける。
- ⑤ 炊飯器に米、④の汁、Aを入れて2合の目盛まで水を注ぎ、軽く混ぜる。
②と④の身を加えて炊飯する。
- ⑥ 炊飯が終わったら③を入れ、やさしく混ぜて出来上がり。

☆スナップエンドウと竹輪の磯辺バターしょうゆ炒め



材料（2人分）

- スナップエンドウ・・・150g
- 竹輪（小）・・・2本
- バター（有塩）・・・10g
- A { コショウ・・・少々
- しょうゆ・・・大さじ1/2
- 青のり・・・適量

作り方

- ① スナップエンドウは筋を取り除く。竹輪は斜め薄切り。
- ② フライパンにバターを溶かし、スナップエンドウ、竹輪を入れて、返しながら焼き目をつけつつ、3分焼く。（中火⇔強火）
- ③ Aを入れ、強火で一気に具材にからませる。
- ④ 器に盛り付け、青のりを振って出来上がり。

☆キャベツの豚肉巻きレンジ蒸し



材料（2人分）

- 豚バラ肉（薄切り）・・・10枚
- A { 塩・・・小さじ1/4
- 粗挽き黒コショウ・・・小さじ1/4
- キャベツ 250g
- 料理酒大さじ2
- 〈香味ゴマダレ〉
- 長ネギ・・・1/2本
- （季節によってミョウガ・・・1個）
- しょうゆ・・・大さじ2
- 酢・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- すりおろし生姜・・・小さじ1
- すりおろしニンニク・・・小さじ1
- 白いりごま・・・大さじ1/2

作り方

- ① キャベツは千切りにする。
長ネギ、ミョウガはみじん切りにする。
- ② 豚肉にAを振り、キャベツをのせて巻いて、巻き終わりが下になるように耐熱皿に並べる。
- ③ 料理酒を回し入れ、ふんわりラップをかけて、500Wの電子レンジで5～6分豚肉に火が通るまで加熱する。
- ④ ボールに、〈香味ゴマダレ〉の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ ③を皿に盛り付け、④をかけて出来上がり。

お問い合わせ

鶴嶺東コミュニティセンター事業部

茅ヶ崎市西久保180番地

☎0467 (84) 6711