

旬の野菜
15分クッキング

料理研究家 ● 薫 かおる

菜の花

菜の花のXO醤炒め



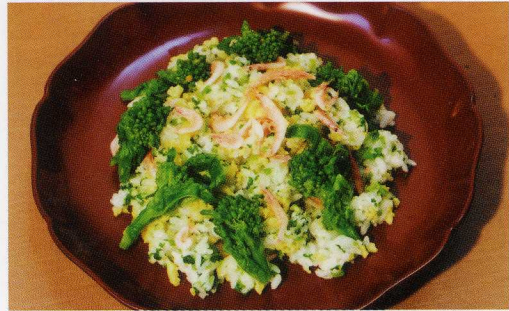
● 材料 (4人分)

菜の花……………300g XO 醤ソース……………大さじ1
ホタテ貝柱……………5個 (150g) 酒……………大さじ1
赤ピーマン……………大 1/2 個 醤油……………小さじ1
ネギ……………10 cm ごま油……………小さじ1
ショウガ……………1 かけ 片栗粉……………小さじ1
サラダ油……………大さじ1と1/2 水……………小さじ2

● 作り方 (1人分約130kcal)

- ①ホタテは半分の厚さに切る。
- ②菜の花は熱湯で色よくさっとゆで、4～5 cm長さに切る。ピーマンは5 mm幅に切る。
- ③ネギ、ショウガはみじん切りにする。
- ④フライパンに油を熱して③を炒め、香りが出たら①のホタテ、②のピーマン、菜の花の順に入れて炒める。XO 醤ソース、酒、醤油を入れる。水とき片栗粉を混ぜ、ごま油をたらす。

菜の花ご飯



● 材料 (4人分)

菜の花……………200g 酒……………小さじ2
ご飯 (4ぜん分)……………600g 砂糖……………小さじ2
ゆで桜エビ……………60g 塩……………少々
卵……………2個

● 作り方 (1人分約330kcal)

- ①菜の花は熱湯に塩少々を入れてゆで、つぼみの部分を飾り用につ取る。残りは細かいみじん切りにして、水分をよく絞り、塩少々を混ぜる。
- ②卵をときほぐし、酒、砂糖、塩を混ぜ、小鍋に入れて中火にかけ、混ぜながら炒り卵を作る。
- ③温かいご飯に①、②を混ぜ、器に盛ってゆで桜エビとつぼみを飾る。