

# ～ 春を味わいましょう ～

## 菜の花とあさりの和風ガーリック蒸し

ほろ苦い菜の花と、あさりのコクのあるうま味は、ご飯のおかずになるだけでなく、麺との相性も抜群！お酒も進む1品です。

### 材料(2人分)

あさり	200g	
菜の花	1束	
にんにく	2片	
油	小さじ2	
A	酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1

### 1人あたり

熱量	100kcal
塩分	1.6g

### 作り方

- ① あさりは砂抜きして軽く水洗いし、ざるに上げて水けをきる。
- ② 菜の花は半分に切って茎と葉に分ける。
- ③ にんにくは、縦薄切りにする。
- ④ フライパンに油、にんにくを入れて中火で熱し、香りが出たら菜の花の茎を加え軽く炒める。
- ⑤ 油が回ったら、あさりと菜の花の葉を加えて炒め、Aを入れてふたをし、あさりの口が開くまで蒸し煮にする。



## 菜の花のおひたし ～豆乳ドレッシング～

### 材料(4人分)

菜の花	1束	
ドレッシング		
豆乳	大さじ3	
A	塩	少々
	こしょう	少々
	マスタード	小さじ1弱
	しょうゆ	小さじ1弱
B	レモン汁	小さじ2弱
	酢	小さじ2弱
オリーブオイル	小さじ1	

### 1人あたり

熱量	35kcal
塩分	0.2g

### 作り方

- ① 菜の花は、硬い茎の部分を切り落とし、よく水洗いしておく。
- ② ①の菜の花を塩ゆでし、水にとって冷まし、よく水けをきる。
- ③ 豆乳にAを加え、よく混ぜ合わせたBを少しずつ加えしっかりとかき混ぜる。
- ④ ②の菜の花にドレッシング③をかける。

