2023年3月6日更新

春の食材で バストアップ 献立

簡単おいしい
５つのレシピ。

春の食材バストアップ献立

みなさまこんにちは！

今週から3月に入りましたね🌸

今回は少し早いですが、春のお野菜を使った

おすすめのレシピをご紹介させていただきます！

栄養バランスを考慮し、主食、主菜は季節ものではないのですが

汁物と副菜で春野菜を使ってみました♪

春の食材バストアップ献立

季節のお野菜や食材をいただくことは、

野菜そのものの栄養価も高く、体の免疫UPや

健康効果や美容効果もたっぷりです✨

季節のものは今が１番美味しいからこそ、この季節に

ぜひ取り入れてみてくださいね♪！

春の食材バストアップ献立

１.椎茸のガーリックソテー＆ブルスケッタ

材料(作りやすい分量)　調理時間：10分以下

・椎茸…200ｇ（中サイズで10〜12個）

・にんにく…1かけ

・オリーブオイル…大さじ2と1/2

・一味唐辛子…好みで少々

【A】醤油…小さじ1

【A】塩…小さじ1/5

【A】こしょう…少々

作り方❶

椎茸はカサやカサの裏に黒い汚れがついていたら手やキッチンペーパーなどで払い落し、軸を切り落とします。

カサは真横に半分に切ってから、6〜7㎜幅に切ります（小さめなら横に切らずに6〜7㎜幅に）。また、切り落とした軸も白く新鮮であれば、石づきだけ切り落として残りを縦4等分に切って一緒に炒めるとよいです。

作り方❷

椎茸は油を吸うので、オリーブオイル大さじ2と1/2ほど、たっぷり加えます。そこにスライスしたにんにくを入れて強火にかけ、

フツフツと油が熱くなって香りが立ってくれば、椎茸を入れます。

火加減は強火のままフライパンを時折ふりながら、2分半ほど炒めます。

作り方❸

2分半炒めたらしっかり火が通るので、火を一度止めて、Aの調味料（塩小さじ1/5、醤油小さじ1、こしょう少々）を加え、火をつけて30秒ほど炒め合わせます。

火を止めて完成です。好みで仕上げに一味唐辛子を少々加えても、味が引き締まって美味しいです。

作り方❹

椎茸のガーリックソテーは保存容器に入れるなどすれば、

冷蔵庫で3〜4日日持ちします。

そのまま常備菜的に食べても美味しいですし、軽く焼いたバゲットなどにのせ、**ブルスケッタとしておつまみ的に食べるのもおすすめ**です。

春の食材バストアップ献立

２.牛肉のしぐれ煮（佃煮）

材料(作りやすい分量)　調理時間：20分以下　【保存の目安：冷蔵で1週間ほど、冷凍で1か月】

・牛肉…300ｇ（こま切れや切り落としがおすすめ）

・生姜…30ｇ（小3かけ分ほど）

【A】醤油…大さじ4と1/2

【A】みりん…大さじ3

【A】酒…大さじ3

【A】砂糖…大さじ2と1/2

作り方❶

生姜は皮をむいてせん切りにします。

鍋にAの調味料をすべて合わせて箸で軽く混ぜて溶かし、

切った生姜を加えます。

作り方❷

鍋を中火にかけ、煮汁が沸いてきたら牛肉を加えます。

箸で肉を軽くほぐして、**中火から少し火を弱めて、10〜12分ほど煮て汁気を飛ばします。**

もしアクが出たらお玉でアクをすくい取ってください（アクが出なければそのまま煮てOKです）。

作り方❸

時おり箸で牛肉を混ぜながら煮ていきます。火加減は中火のままなので、7〜8分煮ると徐々に煮汁が少なくなってきます。煮汁が少なくなれば火を弱めてさらに煮て、写真の3枚目ように牛肉を動かすと鍋底に薄っすら煮汁が残っているくらいまで煮詰めれば完成です！

ごはんにのっけたり大根おろしと一緒に食べても美味しいです😊

春の食材バストアップ献立

3.新玉ねぎのかつお出汁スープ

材料(2人分)　調理時間：20分以下

・新玉ねぎ…1個

・わかめ（乾燥）…少々

・グリーンピース…少々（生でも冷凍のものでもOKです）

・かつお削り節…4ｇ

・こしょう　…　少々

【A】醤油…小さじ1

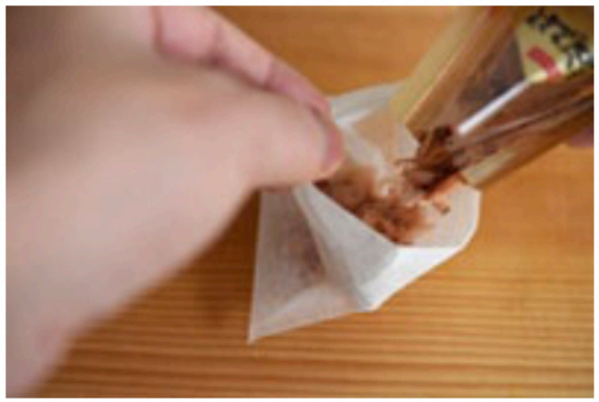
【A】オリーブオイル…小さじ1

【A】塩…小さじ1/2〜2/3ほど

作り方❶

水で野菜をぐつぐつと煮る間に、市販のお茶パックにかつお節を入れ、それを同時に煮出します。

【水400mlにかつお削り節が4ｇ】ほど用意すると、しっかりうま味が感じられる仕上がりに。新玉ねぎは1～1.5㎝幅のくし切りにします。



作り方❷

鍋に切った新玉ねぎをすべて入れて、水400mlを加えます。

中火にかけて沸くのを待ち、沸いたら火を少し弱めます。

パック詰めしたかつお節を沈めて、3分ほどぐつぐつと煮ます。

作り方❸

3分後に生のグリーンピースを加え、さらに2分火にかけ、新玉ねぎとグリーンピースに火を通します。

野菜に火が通ったころにはかつお節からもしっかり味が出ているので、味付けの前にだしパックを取り出し、箸で押さえて含んだ水気もしぼり出します。

作り方❹

最後に乾燥わかめを加え、Aの調味料で味付けをして混ぜ合わせます。

塩は小さじ1/2〜2/3ほどを目安に、好みの塩加減に調整してみてください。

器に盛り付けて、仕上げにこしょうをふりかければ完成です。

春の食材バストアップ献立

4.菜の花のおひたし

材料(2~3人分)　調理時間：10分以下(※漬け込む時間を除く)

・菜の花…150〜200ｇほど

・下ゆで用の塩…ティースプーン山盛り１杯ほど

【A】菜の花のゆで汁…150ml

【A】醤油（あれば薄口）…小さじ2と1/2

【A】みりん…小さじ2と1/2

※辛子和えにしたい場合は、好みで辛子を小さじ1/3ほど入れると良いです

作り方❶

菜の花は根元が乾いていれば少し切り落とし、長ければ食べやすい幅に切ってからゆでます。鍋に1リットルほどの湯を沸かし、ティースプーン山盛り１杯の塩を加えます。ゆで時間は**茎を先に1分ゆでてから、穂先を入れ、さらに30秒ゆでる**のが目安となります（穂先と根元で時間差をつけてゆでるとよいです）。**※穂先を入れたあとか、ざる上げするときにゆで汁を200ml取っておくことを忘れずに！**

作り方❷

ゆであがった菜の花は、すぐに冷水にとって冷まします

（予熱でも余分に火が通ってしまうため）。

冷めたらぎゅっときつくしぼって容器に入れます。

作り方❸

ゆで汁の粗熱が取れてからAの調味料(醤油とみりん各小さじ2と1/2)を合わせ、菜の花を入れた容器に注ぎ入れます。

軽くほぐし、全体が浸かるように上から箸で軽く押さえます。

作り方❹

すぐに食べても美味しいですし、冷蔵庫で10〜15分ほど味をなじませても美味しいです（その場合途中1回上下を返すとより味がなじんでくれます）。盛り付けるときは汁も一緒に盛り付けるとよいです。

作り方 【辛子和えへのアレンジ】

菜の花は辛子と相性抜群なので、好みで辛子をAの調味料に加えて、

菜の花の辛子和えにするのもおすすめ！

その場合は、ゆで汁100mlで作る浸し地に対して、練り辛子を小さじ1/3〜1/2ほど加え、よく溶かしてからゆでた菜の花と合わせてみてください。

春の食材バストアップ献立

５.新玉ねぎのスライスサラダ

材料(２人分)　調理時間:10分以下

・新玉ねぎ…1/2個

・かつお削り節…1パック（2gほど）

・ポン酢醤油…適量（酢+醤油でもOK）

・オリーブオイルなど好みの油…好みで少々

【酢水にさらす場合の材料】

・水…200ml

・酢…小さじ2

作り方❶

まずは、新玉ねぎの下ごしらえから。はじめに茎側を切り落として、皮をむきます。根の部分も包丁を横にしてそぎ落とし、芯がちょうど半分になるように切り、芯にV字に包丁を入れて除きます。

まな板の上に新玉ねぎの切り口を下にして置いて安定させ、端からできるだけ薄く切ります。

作り方❷

薄切りにした新玉ねぎを【酢水】に短時間さらします。その割合は【水200ml+酢小さじ2】で、これでちょうど玉ねぎ1/2個分が浸かります。※水だけでさらすよりも、酢を加えることで、新玉ねぎの辛みがより和らげられます。

作り方❸

切った新玉ねぎを酢水に浸けて、箸で軽くほぐしてから**【5分】**さらします。

5分経ったらざる上げして、しっかり水気を切ります。※しぼる必要はありません

作り方❹

水気を切ったオニオンスライスを器に盛り付け、**かつお節をかけ、ポン酢や酢醤油をかけて**（好みでオリーブオイルのオイルも少々かけて）いただきましょう！

注意点としては**水にさらしすぎない、しっかり水気を切る**ことです。