



柴ちゃんの愉快的キッチン物語

ゆっくりよく噛んで頂きましょう！

簡単料理メモ ★ 小松菜と油揚げの煮浸し

【材 料】 小松菜 1束・油揚げ 1枚・醤油 15ml・みりん10ml・出汁30ml
(4人分)

- 【作り方】
- ① 油あげは細い短冊にきる。
 - ② 小松菜は少し硬い目に湯がいて、5cmの長さに切りそろえておく。
 - ③ 鍋に出汁・醤油・みりん、短冊に切った油揚げを入れ、汁がなくなるまで煮る。
 - ④ ③の鍋に固く絞った小松菜を入れ、火にかけしっかり混ぜ合わせる。

※ 小松菜の鮮やかな緑色を残した煮浸しです。

※ 厚揚げでも良いですが、油揚げよりも味を少し濃い目に付けて煮て下さい。

付け合せは、 たけのこご飯・ホタルイカの酢味噌かけ・山菜の天ぷら・果物 等

簡単料理メモ ★ ロールキャベツ

【材 料】 春キャベツ 葉4枚・豚ミンチ 200g・玉ねぎ100g・春雨20g・卵 1個
(4人分) コンソメスープ300ml・醤油5ml・パプリカ(黄・赤) 各一個

- 【作り方】
- ① ボールに豚ミンチ・みじんの玉葱・湯がいてみじんに切った春雨・卵を入れて、しっかり混ぜ合わせる。
 - ② 湯がいたキャベツの葉を広げ、①を4等分して丸めキャベツの真ん中に置き、しっかり包み込む。
 - ③ 鍋にコンソメスープを入れ、③を並べ煮込む。
 - ④ 煮込んだロールキャベツを2～3等分に切り、器に盛り、千に切ったパプリカを散らす。

※ パプリカは生のまま食べられますので、火を通さなくても良い。

※ カロリーを下げたい時は、豚ミンチの代わりにささみを使います。

付け合せは、 ローストビーフ・ポテトサラダ・ガーリックトースト 等

いつの間にか桜も散り始め、入学式を終えたかわいい子ども達も楽しそうに登校していきます。春の野菜や山菜も店頭には並んでいます。天ぷらや佃煮にして頂きましょう。

しっかり季節の味をかみしめながら、ゆったり春を感じましょう。

また、桜餅や柏餅、草餅など美味しいお茶と一緒に頂くのも春の楽しみの一つです。肩の力を抜いて、大きく深呼吸でもしてみして下さい。

なんだか、少し身体が軽くなったような気分になります。

いのちの芽吹く春です。

背筋を伸ばして、ゆっくりウオーキングに出かけてみませんか・・・

