

今日のメニュー <春野菜を味わう! パスタ料理>

- ・ たらこ菜の花のペペロンチーノ
- ・ たこ春野菜のサラダ・味噌レモンドレッシング
- ◇ なめらかプリン

・ たらこ菜の花のペペロンチーノ

オイルソース系パスタの代名詞はペペロンチーノ。にんにくと赤唐辛子を炒めたオイルをソースにして使う。

材 料	4人分
スパゲッティ	280g
たらこ	2腹 (160g)
昆布茶	小さじ2 (6g)
水	1カップ
菜の花	1束 (160g)
にんにく	1かけ
(赤唐辛子)	1~1/2本
オリーブ油	大さじ2

(作り方)

- 1、たらこ——皮に切り目を入れて、包丁の背でしごいて皮を除く。水に昆布茶を混ぜたらこを加えて混ぜる。
菜の花——茎の固いところは除いて、2cm長さに切る。
にんにく——みじん切り。
赤唐辛子——種を除いて、小口切り。
- 2、たっぷりの湯でスパゲッティをゆでる。茹で上がりの10秒くらい前に菜の花を加えて茹でざるに上げる。
- 3、フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけて炒める。にんにくが薄く色がついたら1のたらこを加えてすぐに火を止める。
- 4、3に火をつけて、スパゲッティ、菜の花を加えてぐるぐる混ぜる。
- 5、温めた器に盛り、残ったソースをかける。

<エネルギー372kcal 塩分1.8g>

パスタをおしくつくるコツ

パスタのゆであがりと、ソースの出来上がりを合わせる!

* パスタの種類

■ ロングパスタ

<スパゲッティ> 直径 1.4~2mmと大きさがある。オイル系や軽めのソースには細め濃厚でこってりしたクリーム系ソースは太目がある。

<リングイネ> 断面が楕円形つるっと食べやすく歯ごたえがある。オイル系やボンゴレなどに合う。

<フェットチーネ> きしめんのように幅が8~10mmある。濃厚なクリームソースに合う。

■ ショートパスタ

<マカロニ> 穴が開いているのでソースがからみやすい。

<ペンネ> 「ペンの先」という意味をもつ、先のとがったパスタ。トマトソース、クリームソースにあう。

<ファルファッレ> ちょうちょの形をしたパスタ。サラダやスープにも合う。

・たこと春野菜のサラダ・味噌レモンドレッシング

材 料	4人分
たこ	100g
さやえんどう	20g
アスパラガス	1本
ゆでたけのこ	30g
レタス	2枚
<味噌レモン ドレッシング>	
味噌	大さじ2
砂糖	小さじ1
Aレモン果汁	大さじ2
オリーブ油(水)	大さじ1
レモン皮	適量

(作り方)

- 1、たこ——薄切りにする。
さやえんどう——筋をとり、1～2つに切る。
アスパラガス——斜めきり。
ゆでたけのこ——柔らかい部分を薄切り。
レタス——食べやすい大きさに、手でちぎる。
- 2、Aの調味料を混ぜて、味噌レモンドレッシングをつくる。
- 3、器にレタスをして、上に1を盛りつける。
食べる直前に味噌レモンドレッシングをかける。
<エネルギー64kcal 塩分0.5g>

◇ なめらかプリン

材 料	4～6個分
牛乳	1,1/2カップ
砂糖	40g
卵	3個
バニラエッセンス	2～3滴
<カラメルソース>	
グラニュー糖	30g
水	小さじ1
熱湯	大さじ2
季節の果物	適量

(作り方)

- 1、ボウル卵を割り入れて、泡立えないように混ぜる。
砂糖、牛乳、バニラエッセンスを加えて、よく混ぜ合わせる。1回、網でこして、コーヒーカップなどの器に分けて入れる。
- 2、① アルミ箔などで、蓋をしたカップを鍋に並べる。
② カップの半分位まで水を入れて、鍋の蓋をして中火で加熱する。沸騰したら、火を弱くして3分加熱する。火を止めて10～15分そのままおく。
- 3、カラメルソースをかけ、果物を食べやすい大きさに切り、プリンの上に、かざる。
<エネルギー113kcal 塩分0.2g>

クッキングメモ

◆ 春はデトックスの季節～野菜の力で体を目覚めさせよう！

春は目覚めの季節。薬膳では、冬の間眠っていた体を目覚めさせ、「肝（解毒器官）」の働き助けるような食材をとることが勧められます。ほろ苦さがおいしい菜の花や山菜は冬の間たまっていた老廃物を排出してくれます。春の季節の野菜をできるだけ食卓にあげていきましょう。

- * 「肝」の働きを高める——菜の花・ふきのとう・よもぎ・うど・わらび・ふき・セロリ・ごぼう
たまねぎ・わかめ・いちご