

旬の食材で楽しむ 春の味わい



材料(4人分)

●ベビーほたて……………150g	●料理酒……………小さじ2
●鶏ひき肉……………100g	A ●塩……………少々
●セロリの莖……………10cm	●粗挽き黒こしょう…少々
●たけのこ水煮……………80g	●水……………80ml
●長ネギ……………10cm	●鶏がらスープの素……………小さじ1/2
●サラダ油……………大さじ1/2	●オイスターソース……………大さじ1/2
●ごま油……………小さじ1/2	B ●しょうゆ……………大さじ1/2
●レタス……………適量	●しょうがすりおろし……………小さじ1
●セロリの葉……………適量	●片栗粉……………小さじ1・1/2

作り方

- ① ボウルにほたてを入れ、Aで下味をつける。レタスを食べやすく手でちぎり、氷水にひたして、シャキッとしたら、水気を切る。Bをあわせておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、鶏ひき肉、粗いみじん切りにした長ネギを炒め、ひき肉の色が変わってきたら、5mm角に切ったセロリとたけのこ、①のほたてを加え、1分ほど炒める。
- ③ 弱火にし、よく混ぜたBを加え、とろみがしっかりとついてくるまで混ぜたら、細切りにしたセロリの葉、ごま油を加える。
- ④ レタスを器に盛り付け、③のをせる。

旬の食材で楽しむ 春の味わい



※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 春キャベツ……………1/4個(250g)
- あさり……………250g
- アンチョビ……………3尾
- 金柑……………6個
- ニンニク……………1片
- 白ワイン……………80ml
- オリーブオイル……………大さじ2
- 塩・こしょう……………各適量
- イタリアンパセリ……………適宜

作り方

- ① 春キャベツは食べやすいサイズに切る。あさはり砂抜きする。金柑は半分に切り、種を取る。アンチョビ、ニンニク、イタリアンパセリの葉はみじん切りにする。
- ② 鍋にニンニクとオリーブオイルを入れ、中火で加熱し、泡が出てきたら弱火にし、ニンニクがきつね色になったら火を止める。キャベツ、あさり、アンチョビ、白ワイン、金柑、イタリアンパセリの茎、水100ml(分量外)を加え、蓋をして中火で加熱する。
- ③ あさりの殻が開いたら蓋を開け、水分を半分ほど煮詰める。塩・こしょうで調味し、皿に盛り、イタリアンパセリの葉を散らす。

旬の食材を楽しむ 春の味わい



カロリー(1人分)

615kcal

塩分(1人分)

2.5g

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- 青の洞窟カルボナーラ……………1箱
- ディ・チェコ No.11 スパゲッティニ……………120g
- ●あさり(砂を抜き殻をこすり合わせて洗う)……………12個
- A ●ほたて(十字に切る)……………2個
- ●むきえび……………16尾
- アスパラガス(ピーラーで根元の皮をむき斜め切り)……………2本
- ミニトマト(各2個はくし形切り・残りはそのままソテーする)・赤・黄各4個
- にんにく(みじん切り)……………小さじ1/2
- オリーブオイル……………大さじ4・1/2
- 白ワイン……………大さじ1/2
- ●黒こしょう……………適量
- B ●パルミジャーノ レッジャーノ(パウダー)……………適量
- ●イタリアンパセリ(みじん切り)……………適量

作り方

- ① ディ・チェコ No.11 スパゲッティニを袋に書いてある時間通りに茹でる。
- ② フライパンでオリーブオイル・にんにくを熱し、アスパラガスを炒めたら、Aを加え炒める。
- ③ ②に白ワインを加え、アルコールをとばす。あさりの殻が開いたら、飾り用にあさを4個取り出しておく。残りのあさは殻から中身を出して、フライパンに戻す。
- ④ ③に青の洞窟カルボナーラを加えて軽く煮る。
①の茹で汁を加え、濃度や量を調整する。
- ⑤ ④に①くし形に切ったミニトマトを加え、ソースとよくからめる。様子を見て①の茹で汁・Bを加え、お好みの味に調整する。
- ⑥ ⑤を皿に盛り付け、パルミジャーノ レッジャーノ・黒こしょうをふり、飾り用のあさり・ソテーしたミニトマトを添える。

旬の食材で楽しむ 春の味わい



カロリー(1人分)

98kcal

塩分(1人分)

0.7g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- スナップえんどう(筋を取る)……………80g
- サラダクラブ 10品目のサラダ レタスやパプリカ……………1袋
- トマト(半分に切りくし形切り)……………1個
- ローストビーフ……………10枚
- キューピー 彩りプラス+ レモンとバジル…適量
- キューピー テイステイドレッシング 黒酢たまねぎ……………適量

作り方

- ① スナップえんどうを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で約2分加熱し、水で冷やす。
- ② ボウルに①・10品目のサラダ レタスやパプリカ トマトを入れ、彩りプラス+ レモンとバジルを振り混ぜる。
- ③ ②を器に盛り、ローストビーフのをせ、テイステイドレッシング黒酢たまねぎをかける。

旬の食材で楽しむ 春の味わい



カロリー(1人分)

421 kcal

塩分(1人分)

3.0g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- 米(洗って30分以上浸水し、ザルに上げて水気を切る)……2合
- 〔●しょうゆ……大さじ2
- A ●砂糖……大さじ2
- 〔●「ほんだし®」……小さじ山盛り2(8g)
- 水……適量
- 豚バラかたまり肉(2cmの角切り)……120g
- たけのこ水煮(穂先は薄切り、根元は1cmの角切り)……150g
- しょうが(1cm長さのせん切り)……1/2片(6g)
- かいわれ大根……適量

作り方

- ① 炊飯器に米・Aを入れ、炊飯器の2合の目盛まで水を加え、豚肉・たけのこ水煮・しょうがをのせて炊く。
- ② 炊き上がったたら軽く混ぜて器に盛り、お好みでかいわれ大根を飾る。
※米3合の場合は上記分量の1.5倍、米4合の場合は2倍で調理してください。

旬の食材で楽しむ 春の味わい



カロリー(1人分)

211 kcal

塩分(1人分)

0.1g

※写真はイメージです。

材料(4人分)

(チョコソース約100g分量です)

- A
- 牛乳.....25ml
 - 生クリーム.....25ml
 - ロッテ ガーナミルク(細かく刻んでおく).....1枚(55g)
 - ロッテ レディーボーデン.....200g
 - いちごバリエ.....1パック

作り方

- ① 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら火を止める。
- ② ①にガーナミルクを少しずつ加え、泡立て器でゆっくり混ぜて溶かす。完全に溶けたら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ③ 器にいちごバリエとアイスを盛り、②をかける。
※チョコが固い場合はレンジで少し温めてゆるくしてお使いください。

旬の食材で楽しむ 春の味わい



カロリー(1人分)

122kcal

塩分(1人分)

3.0g

※写真はイメージです。

材料(2人分)

- たけのこ水煮(穂先は薄切り、根元は一口大のサイコロ状に切る).....200g
- 〔A〕
 - だし.....1カップ(200ml)
 - みりん.....小さじ2
 - 薄口しょうゆ.....小さじ2
- 〔B〕
 - 白味噌.....50g
 - 砂糖.....大さじ1
 - 酒.....小さじ1
 - みりん.....小さじ1
- 木の芽.....15~20枚

作り方

- ① 鍋にたけのこ・Aを入れ、弱火で煮て味を含ませる。
- ② Bを混ぜ、練り味噌を作る。
- ③ すり鉢で木の芽(10~15枚)をすり、②を加えてさらにする。
- ④ ①のたけのこの汁気をとって③と和えて、器に盛り木の芽(5枚程度)を飾る。