

この時期が旬の春キャベツを使ったパスタを紹介します。濃厚なバーニャカウダ風ソースが甘い春キャベツに良く合います。もう一品は甘さ控えめ、酸味の強いいちごにぴったりのサラダの紹介です。家庭にある調味料を合わせ簡単ドレッシングを作り、お手軽にいつもと違う味わいのフルーツサラダです。是非お試しください。

春キャベツのパスタ ～バーニャカウダ風ソース～

(1人分)
エネルギー: 632kcal
塩分 2.5g



■材料(4人分)

春キャベツ …………… 1/3個
アンチョビ …………… 1缶
生クリーム …………… 100ml
牛乳 …………… 150ml
にんにく …………… 4～5かけ
オリーブオイル …………… 大さじ4
顆粒コンソメ …………… 小さじ2
塩コショウ …………… 少々
乾燥パスタ …………… 360g
塩 …………… 大さじ2(パスタを茹でる用)
水菜 …………… 少々

【お好みで】

ピンクペッパー …………… 少々
ブラックペッパー …………… 少々

■作り方

- 春キャベツは一口大に切る。アンチョビ・にんにくはみじん切りにする。水菜は3cm幅に切る。
- お湯を用意し、沸騰したら塩、パスタを入れる。パスタは袋の記載の表示時間より1分短く茹で、①の春キャベツを加え一緒に茹でる。茹で上がった湯切りして茹で汁と分けておく。
- フライパンにオリーブオイル、にんにく、アンチョビを入れて中火にかける。
- にんにくの香りがしてきたら弱火にし、生クリーム、牛乳、コンソメを加え混ぜ合わせ、塩コショウで味を調えて火を止める。
- ④のフライパンを中火にし、②の茹で汁大さじ4～6杯を加え、パスタとよく絡める。
- お皿に⑤を盛り、水菜を天盛りし、お好みでピンクペッパー、ブラックペッパーをかける。

キャベツの豆知識



春キャベツは3～5月頃に出回る新キャベツで、水分が多く甘みが強いので、サラダや浅漬けの生食にも向いています。キャベツにはビタミンCが多く、美肌に不可欠なコラーゲンの生成に必要です。紫外線も強くなってくるこの時期に積極的に摂りたい栄養素です。

いちごとカッターチーズのフルーツサラダ



■材料(4人分)

いちご …………… 1パック
ベビーリーフ …………… 1袋
生ハム …………… 12枚
カッターチーズ …………… 40g
オリーブオイル …………… 大さじ2
【ドレッシング】
酢 …………… 大さじ1 はちみつ …大さじ1
ウスターソース …大さじ1 塩コショウ …… 少々

■作り方

- いちごのヘタを取って縦半分にする。
- ドレッシングの材料を全部混ぜる。
- お皿に生ハムを敷いて、その上にベビーリーフを敷き①を盛付ける。
- ③にカッターチーズを散らし、オリーブオイル、②をスプーン等で円を描くようにかける。

(1人分)
エネルギー: 163kcal
塩分 1.3g

