

野菜ソムリエ Canaco の簡単レシピ

～菜の花～

【焼き菜の花】

材料 2人分

菜の花 1/3束

オリーブオイル 大さじ1

お塩 お好み

作り方

- 1 菜の花は茎の太い部分を斜め切りにし、さっと洗いをふきとる
- 2 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、菜の花を両面焼く
- 3 お好みでお塩をふっていただく

【シリコンストックバッグで菜の花の昆布め】

材料 2～4人分

菜の花 2/3束

お塩 少々

昆布（約20cm） 3枚

作り方

- 1 菜の花はさっと洗いバッグに入れ電子レンジ（600w）で1分加熱する
- 2 昆布の上に菜の花半量をのせ昆布をのせ、さらにその上に菜の花半量をのせ昆布をのせる
- 3 冷蔵庫で2時間以上おく

【菜の花と浅利の白ワイン蒸し】

材料 2人分

菜の花 1束

浅利 200～250g

ミニトマト 6個

にんにく 1片

オリーブオイル 大さじ1

白ワイン 50cc

水 30cc

作り方

- 1 菜の花は5cm長さに切り、浅利は砂抜きし、にんにくは薄切り、トマトは半分に切る
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを中火で熱し、香りが出てきたら菜の花を炒める
- 3 菜の花をさっと炒めたら浅利と白ワイン、水を加え蓋をし蒸す
- 4 浅利の口が開いたらトマトを加え蓋をし1分加熱する