

恋する野菜

79

さっぱり!! ほうれん草の Pasta 風

【材料】(2人分)
〈1人分 212cal 塩分1.5g〉

- | | |
|-----------------|----------------|
| ● そうめん …… 200g | 調味料 |
| ● ほうれん草 …… 140g | ● 牛乳 …… 50g |
| ● 玉ねぎ …… 30g | ● 濃口しょうゆ …… 8g |
| ● にんじん …… 30g | ● みりん …… 12g |
| ● 釜揚げしらす …… 40g | ● 和風だし …… 1g |
| ● 有塩バター …… 6g | ● 食塩 …… 少々 |
| ● 青じそ …… 1g | |
| ● レモンの皮 …… 少々 | |



作り方

- 1 そうめんは沸騰したお湯に入れ、硬めにゆでて水洗いし、ぬめりをとっておく。
- 2 玉ねぎ、にんじん、青じそは千切りにしておく。
- 3 ほうれん草は硬めにゆで、水で冷やし絞った後、2センチ幅に切る。
- 4 2の玉ねぎ、にんじんをバターで炒め、しんなりしたら、3、釜揚げしらす、1を加えて炒める。
- 5 調味料で味を整えて、皿に盛り付ける。
- 6 2の青じそと、レモンの皮のみじん切りを飾り付けて完成。

Spinach



学生



尚綱大学 生活科学部 4年

さかた じゅり
坂田 樹理さん

夏の時期に食べきれなかったそうめんが残っているという経験はありませんか？夏のイメージが強いそうめんを冬が旬であるほうれん草と合わせ、Pasta風にアレンジした料理です。そうめんを使うことでPasta麺よりさっぱりした印象になり、ほうれん草のおいしさを感じることが出来る料理です。

寒兵衛と伸兵衛という品種のほうれん草を栽培しています。おすすめの食べ方は素材の味が楽しめるおひたしです。加熱すると柔らかくなりさまざまな料理にも使えるので、皆さんもぜひほうれん草を召し上がってください。



野菜農家
きたざわ まさのぶ
北澤 正伸さん(沖野)

農家



過去のレシピはこちら