

春のデトックス料理

春野菜たっぷり デトックスパスタ

材料 (4人分)

スパゲティ (1.6mm) …240g
ベーコン (塊) …80g
アスパラ …4本
春キャベツ …100g
空豆 …10本

「にんにく (みじん切り) …1片
A オリーブオイル …大さじ2
「たかのつめ」 …1本

「コンソメの素 …小さじ1/4
B ゆで汁 …60cc

「バター …20g
C オリーブオイル …大さじ1
「塩、こしょう …各適量

作り方

- 1 ベーコンは棒状に切る。
- 2 アスパラは斜め切り、春キャベツはひと口サイズに切り、空豆はさやからはずす。
- 3 フライパンに A を入れ弱火にかけ、①を加えてじっくり炒め B を加える。
- 4 鍋にお湯を沸かし塩を入れ、スパゲティを茹でる。スパゲティを茹でながら同じお湯で②も茹でる。
- 5 ③に④を加え C をよく混ぜ仕上げる。



パスタと野菜を同時に茹でて、エネルギーと水を節約。一緒に茹でるので手間も省けます。茹で汁は洗い物に使います。

エコポイント

クレソンとササミのエコサラダ

材料 (4人分)

鶏ささみ …3本
酒 …50cc
クレソン …2束
プチトマト …6個

「マヨネーズ …20g
A 粒マスタード …小さじ1
「塩、こしょう …各適量
しょうゆ …小さじ1

作り方

- 1 鍋に水2カップを沸かし、酒を加えササミを入れ、再沸騰したら火を止めてフタをする。冷めたら手でさく。
- 2 クレソンは3cmの長さに切り、プチトマトはくし形に切る。
- 3 ボウルに A を合わせる。
- 4 ③に①、②を加えて和え、お皿に盛る。

エコポイント

フタをしてエネルギーを節約。余熱で火を通すので、さらにエコ。茹ですぎると硬くなりやすいササミは、余熱で火を通すと柔らかく仕上がります。



エコ・コーンポタージュ

材料 (4人分)

ささみのゆで汁 …300cc
キャベツ (パスタの残り) …50g
パセリ (みじん切り) …少々

「コーン缶 (クリーム) …150g
A コンソメの素 …小さじ1/4
「塩、こしょう …各適量
「牛乳 …100cc

作り方

- 1 キャベツはひと口大に切る。
- 2 鍋にささみの茹で汁を温め①を加え、やわらかく煮る。
- 3 ②に A を加え、沸騰させてから2〜3分程度煮て、器に盛りパセリを散らす。

エコポイント

パスタに残ったキャベツをムダなく使います。ササミを茹でたお湯を再利用します。だしもきいていて美味しく仕上がります。

