



2018年倫風4月号 掲載



菜花のスパゲティー



作り方

- ①菜花は食べやすい大きさに切っておく。
にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油、輪切り唐辛子、ニンニクのみじん切りをを入れて弱火にかける。



材料(4人分)

菜花	1束
オリーブ油	適量
輪切り唐辛子	適量
ニンニク	1片
スパゲティー	140g
釜揚げしらす	適量
塩・コショウ	適量

- ③たっぷりのお湯に塩を入れて、スパゲティーをアルデンテにゆでる。ゆであがる前に、菜花を入れて火を通す。



- ④スパゲティーを②に入れてあしらえ、しらすを入れて絡める。
塩・コショウで味をととのえる。



アレンジレシピ



菜の花と
生ハムのマリネ

※詳しくは動画にてご覧ください。

豆知識 菜花

春の風物詩的存在の「菜の花」

カリウムや鉄分が豊富で、ビタミンCはほうれん草の3倍、β-カロテンはピーマンの5倍もある。

お店で選ぶときは？

花の咲く前の、つぼみのものを選ぶのがコツ！
花が咲くと、えぐみが出て美味しくありません…
茎が新鮮なものを選ぶのがおすすめ！！