

お料理する人を応援します！

小田真規子の

旬をおいしく! / かんたん!

アイデアクッキング



-Profile-
料理家・栄養士・フードディレクター。
健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。

今月の旬食材

菜の花

「春」の訪れを感じさせる食材、菜の花。ビタミンB群やビタミンC、カルシウム、鉄分、カリウム、食物繊維など豊富な栄養素をバランスよく含み、皮膚や粘膜の健康維持に欠かせないβ-カロテンも豊富です。



材料 (2~3人分)

- ペンネ 120g
- 塩 小さじ1/2
- A サラダ油 大さじ1
- 水 2と1/2カップ
- 日本ハム 森の薫り・あらびきウインナー... 1袋分(約90g)
- パプリカ(赤) 1/2個(80g)
- 菜の花 1束(150g)
- B しょうゆ 大さじ1
- バター 10g
- とろけるスライスチーズ 3~4枚

おすすめ商品

日本ハム 森の薫り・あらびきウインナー

まろやかですっきりしたうまみのフランス産ロレーヌ岩塩を使用し、上質なおいしさに仕上げました。
独自のやわらかスモークで、あっさりなのに味わい豊か。そのままでも、お料理に使ってもおいしく召し上がれます。
天然羊腸のはじけるうまさ、あらびき肉の「プリッ」とした食感をお楽しみください。
保存料は使用していませんので、開封後はお早めにお召し上がりください。



CGC とろけるスライス 7枚入・126g

コクがあってまろやか。ピザトーストやお肉料理などにどうぞ。

森の薫り・ウインナーの彩り春色ペンネ



作り方 (20分)

1人分 402 kcal 塩分 2.9 g

<p>1</p> <p>「日本ハム 森の薫り・あらびきウインナー」は1本を2~3等分に切る。</p>	<p>パプリカは5mm幅の細切りにする。</p>	<p>菜の花は熱湯でかためにゆでて水けをきり、長さを2~3等分に切る。</p>	<p>2</p> <p>フライパンか浅い鍋にAを沸騰させ、ペンネを加えてよく混ぜ、ふたをして中火で10分ゆでる。</p> <p>ポイント ペンネは下ゆでの手間を省き、ゆで汁はそのまま煮汁として使います。油はパスタ同士がくっつくのを防ぎます。</p>
<p>3</p> <p>ふたを取り、1の「日本ハム 森の薫り・あらびきウインナー」とパプリカを加え、水分がなくなるまで中火で6分ていど煮る。</p> <p>ポイント ウインナーも一緒に煮汁で加熱することで、ウインナーの香りと風味が短時間でペンネや野菜にうつります。</p>	<p>4</p> <p>1の菜の花と、Bを加える。</p>	<p>5</p> <p>ちぎったチーズを加え、溶かしながらからめる。</p> <p>ポイント 菜の花は、バターやチーズなどの乳製品とからめることで苦みがやわらぎ、お子さまでも食べやすくなります。</p>	