



札幌産の小松菜で作ろう！



小松菜と鮭のソテー ブルーチーズソース



簡単 ⌚ 15分



【材料】4人分
小松菜 1袋
鮭の切り身 4切れ
オリーブ油 大さじ½
バター 10g
塩 少々
粗びき黒こしょう 少々
《ソース》
白ワインビネガー 大さじ2
ブルーチーズ 30~50g
生クリーム 100ml

【作り方】

- ①小松菜は葉と茎を切り分ける。フライパンにオリーブ油を入れて熱し、小松菜の茎、葉の順に入れる。焼き色がついてしんなりしたら火を消して塩を少々ふる。
 - ②小松菜を取り出したフライパンにバターを入れて火にかけ、塩を少々した鮭を入れてこんがり焼く。小松菜と一緒に器に盛り付ける。
 - ③フライパンに白ワインビネガーを入れて熱し、半量になるまで煮詰める。生クリームとチーズを入れて弱火で温める。チーズが溶けたら小松菜と鮭にかける。粗びき黒こしょうを散らす。
- ブルーチーズが苦手な方はクリームチーズやカマンベールで！鮭の代わりに帆立や牡蠣もおおすすめです。

監修 滝本食品(株) <料理教室Salon de Oeufs(サロンドウフ)> 主宰 管理栄養士 なかいかおり



札幌産の小松菜で作ろう！



小松菜と豚肉のあんかけ



簡単 ⌚ 15分



【材料】4人分
小松菜 1袋
しゃぶしゃぶ用豚薄切り肉 240g
ごま油・片栗粉 各適量
白すりごま・柚子胡椒 お好みで
《たれ》
オイスターソース 大さじ1
しょうゆ・酒 各大さじ2
砂糖 大さじ1

【作り方】

- ①鍋に茹で湯を沸かし、ごま油を少々加える。食べやすい大きさに切った小松菜をさっと茹でざるに取り出す。豚肉は表面に片栗粉少々をまぶしてから茹でて、ざるに上げる。
- ②鍋に茹で湯を400ml残し、沸かしてあくをとる。たれの材料を入れて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③器に①の小松菜と豚肉を盛り②のたれを回しかける。お好みで柚子胡椒を添える。

小松菜は余熱でも火が入るので茹ですぎないようにしましょう。

監修 滝本食品(株) <料理教室Salon de Oeufs(サロンドウフ)> 主宰 管理栄養士 なかいかおり