

ほうれん草と白葱味噌バター炒め

材 料：	ほうれん草	2束
	白葱	2本
	しめじ	1パック
	えのき茸	1パック
	椎茸	4枚
調味料：	ニンニク	1かけ
	塩・コショウ	少々
	酒	50cc
	バター	50g
	味噌	大さじ2
	醤油	大さじ1



下準備： 白葱・・・斜め1cm幅くらいに切る

作り方：

- ① 中華鍋に油をひき、ニンニク(みじん切り)を炒め、きのこ類を炒める。【写真5】
- ② ①に白葱を加え、塩・コショウをする。【写真6】
- ③ 酒・バターを加え、ほうれん草を加える。【写真7・8】
- ④ 味噌・醤油を入れ仕上げる。



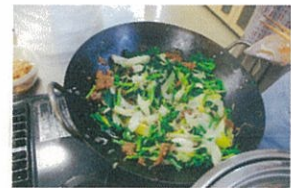
【写真5】



【写真6】



【写真7】



【写真8】

菜の花とキャベツのパスタ

材 料：	パスタ	300g
	菜の花	2束
	キャベツ	1/2玉
	ベーコン	200g
	パプリカ	赤・黄1/2個
調味料：	ニンニク	1かけ
	スープの素	大さじ1弱
	塩・コショウ	適宜



下準備： 菜の花・・・葉と茎に分ける

作り方：

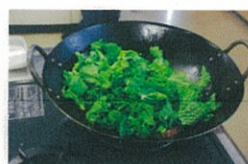
- ① フライパンに油をひき、ニンニク(スライス)とベーコンを炒める。
- ② パスタを茹でる。(茹で汁にはたっぷりのお塩を忘れずに！)
- ③ ①にばすたの茹で汁300ccほど加え、スープの素・パプリカ・菜の花を入れる。【写真9・10・11】
- ④ パスタの湯で時間残り30秒でキャベツをゆで、③に加えブラックペッパーで味を整える。【写真12・13】



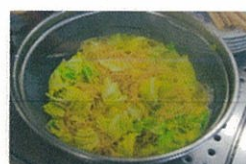
【写真9】



【写真10】



【写真11】



【写真12】



【写真13】