

材料と工程

- アスパラの一本巻き
- かぶと豚バラのこっくり味噌煮
- かぶの豆乳スープ
- 菜の花のからしあえ
- わかめとしらすのご飯

5品の工程表です



菜の花の辛子和え

菜の花の辛子和え		
	レシピの対象 人数	準備する人数
	1	3
材料	分量	人数分の分量
菜の花	1/3 束	1 束
辛子	1/3 小匙	1 小匙
白だし	1 小匙	3 小匙

アスパラの一本巻き		
	レシピの対象 人数	準備する人数
	1	3
材料	分量	人数分の分量
アスパラガス	2 本	6 本
豚バラ薄切り	2 枚	6 枚
塩	少々	
こしょう	少々	

かぶと豚バラのこっくり味噌煮		
	レシピの対象 人数	準備する人数
	1	3
材料	分量	人数分の分量
かぶ	1 個	3 個
豚バラ薄切り	70 g	210 g
味噌	1/2 大匙	1.5 大匙
砂糖	1/3 大匙	1 大匙
料理酒	1/2 大匙	1.5 大匙
みりん	1/3 大匙	1 大匙
水	35 Cc	105 Cc

かぶとベーコンの豆乳スープ		
	レシピの対象 人数	準備する人数
	1	3
材料	分量	人数分の分量
かぶ	1 個	3 個
ベーコン	1 枚	3 枚
玉ねぎ	1/4 個	3/4 個
バター	1/4 大匙	3/4 大匙
コンソメキューブ	1/4 個	3/4 個
豆乳	100 cc	300 cc
西京味噌	1 小匙	3 小匙
水	50 cc	150 cc

わかめとしらすと小梅のご飯		
	レシピの対象 人数	準備する人数
	1	3
材料	分量	人数分の分量
わかめ	1 掴み	3 掴み
しらす	1 掴み	3 掴み
カリカリ梅	3 個	9 個
ごま	1/3 小匙	1 小匙
塩	少々	
ご飯	1 茶碗	3 茶碗

工程

1. かぶを切る（煮物用・スープ用）
2. 玉ねぎを切る
3. 豚バラを切る（煮物用）
4. ベーコンを切る
5. アスパラの皮をむく
6. 煮物を作り始める
7. 菜の花用のお湯を沸かす
8. お湯が沸く間にフライパンで玉ねぎとベーコンを炒め始める
9. お湯が沸いたら菜の花を茹でて水にさらす
10. スープを作る
11. スープを作っている間にアスパラをレンジで加熱し、水でさらす
12. 菜の花の水気を絞って、切ったら辛子和えを作る
13. アスパラに豚バラを巻く
14. 煮物とスープが出来上がる
15. フライパンで肉巻きアスパラを焼く
16. わかめを切り、しらすとカリカリ梅を和えて混ぜご飯を作る
17. 5品が完成！

時短のコツ

1. 同じ野菜は一度に違う形に切る（今回はかぶを2パターンに）
2. お湯を沸かす、茹でるなどは他の調理をしながら並行して行う
3. 煮物などの時間がかかるものから取り掛かり、その間に他の作業をする
4. 加熱にはレンジ・鍋など色々使う

