



菜の花の カラフルソテー

きれいな春色・菜の花レシピ③

菜の花のカラフルソテー

材 料 (2人分)

菜の花	7茎(70 g)
ベーコン(ハーフサイズ)	3枚
コーン	適量
バター	10g
オリーブオイル	適量
☆だしパック(中身)	ひとつまみ ※本格・万能だしパック使用
粗びきブラックペッパー	お好みで

- 菜の花は洗って5cm幅に切り、ベーコンは2cm幅に切る。コーンは水気を切っておく。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、ベーコンを焼き色がつくまで炒める。
- 菜の花を入れて炒め、菜の花がしんなりしたらコーンを入れ、だしパック中身をふりかける。
- 火を止めてバターを入れ混ぜ合わせて盛りつけて、お好みで粗びきブラックペッパーをふりできあがり♪

コツ・ポイント

ベーコンはカリっと!! 菜の花は炒め過ぎないように。味はだしパック中身や塩こしょうなどでお好みで調えてください。しめじ・エリンギなどを入れてもおいしいです。バターは焦げやすいので、火を止めてから入れる。