



## 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(70g)  
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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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

ベーコンはカリッと!! 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整してください。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。