



定番メニューに加えたい、パッと作れるお家ごはんシリーズ。  
初回は、おなじみの食材を使った春のおかずをご紹介します。



## 鶏肉とブロッコリーの和風タルタルソース



### (材料 4人分)

鶏もも肉	2枚
塩・こしょう、片栗粉	適宜
ブロッコリー	1株
酒	大さじ2
グレープシード油	適宜

### 【甘酢だれ】

みりん	大さじ3
しょうゆ・砂糖・酢	各大さじ1と1/2

### 【和風タルタルソース】

ねぎのみじん切り	10cm分
マヨネーズ	大さじ3
酢	大さじ1/2

### (つくり方)

- 1 鶏肉は黄色い脂肪を取りのぞき、大きめの一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、茎も食べやすく切る。
- 2 小ボウルに甘酢だれの材料を混ぜ合わせておく。
- 3 タルタルソースもネギ以外の材料を合わせておく。
- 3 鶏肉に塩・こしょう、片栗粉を薄くまぶしつける。フライパンにグレープシード油を中火で熱し、鶏肉を皮目から入れ、ときどき返しながらか3~4分焼き、全体にこんがり焼き色がついたらブロッコリーを加えてさっと混ぜる。
- 4 酒を振り入れてふたをして、火を弱めて2分ほど蒸し焼きにする。ふたを外し、汁気がなくなったら、甘酢だれを回し入れて火を強め、汁気を全体にからめる。
- 5 器に盛り付け、和風タルタルソースのネギを混ぜて、適量を上にかけて出来上がり。

## スナップえんどうとあさりの蒸し炒め



### (材料 4人分)

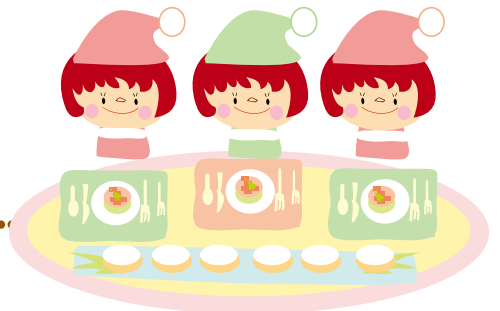
スナップえんどう	200g
あさり	300g
赤唐辛子	1本
塩	ひとつまみ
酒	大さじ2
グレープシード油	適宜

### A

しょうゆ	大さじ1/2
こしょう	少々
ゴマ油	小さじ1

### (つくり方)

- 1 スナップえんどうは筋を取る。あさは砂を吐かせてよく洗う。赤唐辛子は種を取っておく。
- 2 グレープシード油を熱してスナップえんどうをさっと炒め、塩をふり、あさを加えて混ぜ、酒、赤唐辛子を入れる。
- 3 蓋をして2~3分、あさりの殻が開くまで蒸し炒めにし、Aを入れてからめる。



## トマトと油揚げのお味噌汁



### (材料 4人分)

トマト	1個
油揚げ	1/3枚
長ねぎ(小口切り)	10cm
お味噌	適量
出し汁	4カップ

### (つくり方)

- 1 トマトは横半分になり、それぞれ6等分にする。長ねぎは小口切りにする。油揚げは油抜きして1cm幅に切る。
- 2 小鍋に出し汁と油揚げを入れて火にかけ、お味噌を適量、溶き入れる。トマトと長ねぎを加えてひと煮立ちさせて出来上がり。

### トマトとお味噌汁って合うの？

トマトに味噌汁・・・本当に合うの？と感じる方は多いと思います。じつは合うんです！  
トマトに含まれているグルタミン酸が味噌汁のダシに使うかつおや昆布のイノシン酸と一緒にすることで旨味が何倍にもなり、意外な美味しさが楽しめます。夏は冷やして、夏バテ予防にも。



## トスカケーキ



### (材料 21cm底取れの丸型1台分)

グラニュー糖	50g
三温糖	100g
たまご	2個
アーモンドプードル	30g
生クリーム	60g
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1と1/2
溶かしバター(無塩)	100g

### 【トッピング】

グラニュー糖	50g
無塩バター	50g
薄力粉	大さじ1
生クリーム	大さじ2
スライスアーモンド	50g

### 【下準備】

- ・型の底と内側にオーブンペーパーを敷いておき、型の外側をホイルで覆う。
- ・粉類は合わせてふるっておく。

### (つくり方)

- 1 ボウルにたまごを割りほぐし、グラニュー糖・三温糖を加えてホイッパーでよく混ぜる。
- 2 (1)にアーモンドプードルを加え混ぜる。
- 3 (2)に薄力粉・ベーキングパウダーと生クリームを交互に加えながら、ゴムべらでさっくりと混ぜこむ。
- 4 (3)に溶かしバターを加え、生地の色が均一になるまで混ぜる。型に流し、180℃のオーブンで約25~30分焼く。
- 5 トッピング材料のアーモンド以外を小鍋に入れ、弱火にかける。滑らかに溶けて混ぜたら、アーモンドを加える。
- 6 ケーキをオーブンから取り出し、(5)を上流し、オーブンに戻して更に15分ほど、表面がカリッとなるまで焼く。
- 7 焼き上がったなら、粗熱をとってから型を外して冷ます。