



直営レストランシェフの
春の野菜セットを使い切って何品つくれるか

6 品目 「春キャベツのチーズ焼」



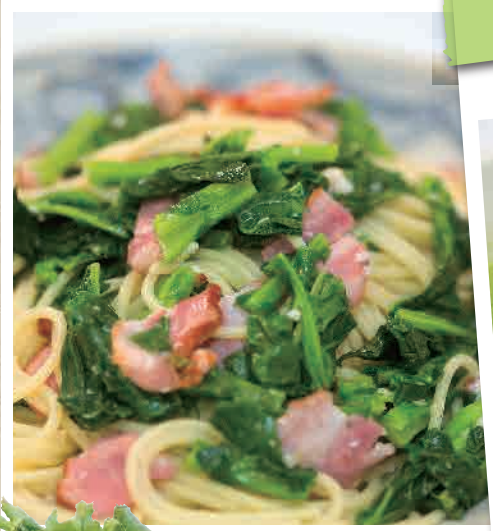
材料(2人前)
 ・春キャベツ 1/4玉 ・水 600cc
 ・固形コンソメ 1個 ・好みのチーズ 適量
 ・パセリ少々 ・塩 少々 ・ミニトマト 2個

作り方
 ①キャベツは洗って、短冊切りにし、ミニトマトは半分に切る。
 ②鍋に水とコンソメを入れて沸かし、キャベツを柔らかくなるまで煮る。
 ③グラタン皿にバターを塗り、キャベツとチーズ、ミニトマトを交互に入れる。
 ④②のスープをひたひたにはり、チーズをたっぷりかける。
 ⑤200度のオーブン(オーブントースターでも可)に入れ、7~8分、焼き色が付くまで焼く。
 ⑥最後にパセリを散らせば完成。



使った野菜:春キャベツ 1/4玉、ミニトマト 2個

7 品目 「菜花とベーコンのパスタ」



使った野菜:菜花 100g

8 品目 「アスパラのスープ」



使った野菜:アスパラ 4本、新玉ねぎ 1と1/4個

9 品目 「新玉ねぎのマリネサラダ」



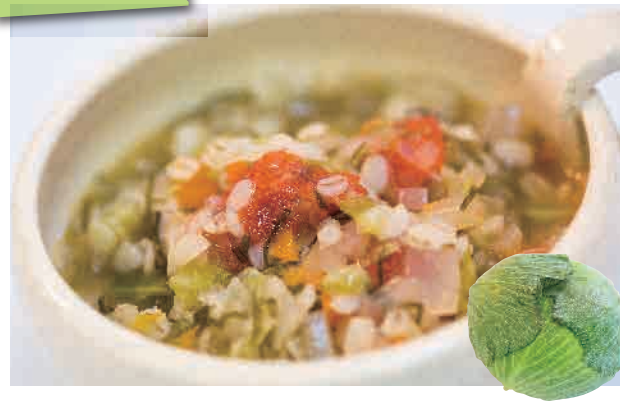
使った野菜:玉ねぎ 1と1/3個

1 品目 「アスパラの温サラダ」



使った野菜:アスパラ 3本

2 品目 「春野菜と押し麦の雑炊」



使った野菜:春キャベツ 1枚、ミニトマト 1個、新玉ねぎ 1/3個、塩コショウで味を整えれば完成。

●ある日の野菜セット

- 内容
- ・春キャベツ 1玉
- ・ミニトマト 200g
- ・小松菜 200g
- ・アスパラ 150g
- ・菜ばな 200g
- ・新玉ねぎ 600g



ご紹介した料理のレシピは、ホームページ「モクモク野菜キッチン」で公開しています。お楽しみに!
<http://www.moku-moku.com/>

3 品目 「菜花のにんにく漬け」



使った野菜:菜花 100g

4 品目 「小松菜とじゃが芋のサラダ」



使った野菜:小松菜 200g、新玉ねぎ 1/4個

10 品目 「ミニトマトのプロバンス風」



材料(2人前)
 ・ミニトマト 200g ・塩麹 大さじ1
 ・オリーブオイル 小さじ1と1/2 ・ニンニク 少々
 ・ローズマリー 1枝

作り方
 ①ミニトマトは洗って水気を切っておく。
 ②塩麹、オリーブオイル、にんにくを合わせたところに①を加えておく。
 ③②とローズマリーを耐熱皿に入れ、トースターで10分ほど焼く。
 ④トマトの皮が弾ければ出来上がり。

使った野菜:ミニトマト 200g



5 品目 「春キャベツの回肉鍋」



使った野菜:春キャベツ 1/4玉



落合康人 シェフ

東京ヒルトンホテルなど有名ホテルで西洋料理の腕を磨き、モクモクのビュッフェメニューを統括するメインシェフ



※今回のレシピは全て2人前です。