

## 豚肉とアスパラガスのさっぱりしょうが焼き

## 【材料】（2人分）

豚肉（薄切りや小間切れ）	200g	片栗粉	大さじ1
アスパラガス	5本	塩	少々
新玉ねぎ （玉ねぎでも可）	1/2個	胡椒	少々
しょうが	1片	酢	大さじ2
油	適量	みりん	大さじ1
		醤油	大さじ1/2



## 【作り方】

1. 豚肉に塩胡椒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
2. アスパラガスはピーラーで下1/3くらいの皮をむいて根元を切り落とす。新玉ねぎは食べやすい大きさのくし切りにする。しょうがはすりおろし、酢・みりん・醤油と合わせて混ぜる。
3. フライパンに油を入れて熱し、豚肉を広げてある程度火が通るまで焼き、一旦取り出す。
4. 同じフライパンにアスパラガスと新玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。
5. 豚肉を戻し、調味料を加えてからめながら全体をなじませ、器に盛る。

## 春キャベツとコーンのお好み焼き

## 【材料】（2人分）

春キャベツ	3枚	出汁	50ml
粒とうもろこし （缶詰やドライパック）	100g	油	適量
卵	1個	ソース	適量
小麦粉	大さじ5	かつお節	お好みで

## 【作り方】

1. キャベツは太めの千切りにする。
2. ボウルに1を入れ、とうもろこし、小麦粉、卵、出汁を入れよく混ぜる。
3. フライパンに油を入れて熱し、2を加えて中火で火が通るまで5分程度焼く。
4. 裏返し、焦げ目がつくくらい焼く。
5. 皿に盛り付けて、ソース、鰹節をお好みでかける。
- ・ 中まで火が通りにくい場合は、途中でフタをすると良いでしょう。



## スナップエンドウとミニトマトのキッシュ風

## 【材料】（ココット型2個分）

スナップエンドウ	10本	粉チーズ	大さじ1
ミニトマト	4個	顆粒コンソメ	小さじ1
絹ごし豆腐	1/2丁	塩	少々
卵	1個	胡椒	少々

## 【作り方】

1. 耐熱皿にキッチンペーパーで包んだ絹ごし豆腐を乗せ、ラップをせずに600Wのレンジで2分加熱する。
2. スナップエンドウは筋を取り、少量の塩を入れた熱湯でサッと茹でて水気を切り、半分に切る。
3. ミニトマトは半分に切る。
4. ボウルに卵を割って溶き、粉チーズ・顆粒コンソメ・塩・胡椒を加えて混ぜる。
5. 4に豆腐を加え、崩しながら混ぜる。
6. ココット型にスナップエンドウとミニトマトを入れて5を加える。
7. 200度に予熱したオーブンで10分焼く。卵が固まらない場合は、1分ずつ追加で焼く。
- ・ 豆腐の崩し具合はお好みで調整してください。ピザ用チーズやパン粉などを乗せても良いでしょう。



●レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふぁーむ」

「こうふるふぁーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行っている野菜ソムリエのグループです。