

歯ざわりが  
シャッキシャキ

フレッシュだから  
おいしい

## Today's Salad

パパッと作れて  
かんたん

# きょうサラダ

各料理のエネルギー量は、3人分とした場合の方カロリーです。

# あしたサラダと

味がなじんで  
おいしい

作ってあるから  
安心

## Tomorrow's Salad

1品あるから  
助かる！

今やサラダは食事に欠かせない料理です。味も種類もたくさんある中、今回は、作っておけるから便利な「あしたサラダ」と、今日のおかずにかんたんに作れる「きょうサラダ」のいくつかを紹介しましょう。それぞれに、作りおくためのポイントや、フレッシュ感を出すコツがありますよ。おいしい野菜が出回る春これから。きょうもあしたも、たっぷりサラダをめしあがれ。

# いちごのチョコタルトと アールグレイティー

いろいろなお菓子のなかで、タルトがいちばん好き！という人も多いはず。手作りなら、旬のフルーツを思いきり楽しめるフルーツタルトが魅力的です。今回は春らしく、いちごのタルト。ちよっぴりほろにがいココア生地の土台に、なめらかなチョコカスタードクリームを詰めこんでいます。

おともには、チョコレートの風味に合う、アールグレイティーをいれました。はなやかなタルトを囲んで、春のお茶会を開いてみませんか？



## アールグレイティーの いれ方

材料(2人分)  
アールグレイティー(茶葉)\*  
…ティースプーン2杯(3g)  
熱湯…300ml

- 1 ポットとカップを温めておく。
- 2 ポットに茶葉を入れ、分量の熱湯をそそぐ。約3分むらす。
- 茶こしでしてカップにそそぐ。

\*柑橘の一種のベルガモットで香りをつけた茶葉で、さわやかな香りです。ストレートのほか、ミルクティーにも合います。くわしくはP.30参照。



いちごとチョコの  
組み合わせが  
ぴったり







忙しい毎日だからこそ、  
食事は大切。  
かんたんて経済的、  
そして季節の食材も使った  
おすすめおかずをご紹介します。

料理／片山美穂(吉祥寺教室)・森田陽子(渋谷教室)  
撮影／大井一範

今週の主素材

- 月：あさり＋キャベツ
- 火：豚ヒレ肉＋オレシジ
- 水：さわら＋わかめ
- 木：牛こま切れ肉＋ごぼう
- 金：豚ひき肉＋うすら卵



旬の貝と野菜をシンプルにおいしく。

## あさりとキャベツの蒸し煮

□材料 (2人分)

- あさり(殻つき・砂抜き済み)…200g
- キャベツ…250g
- にんにく…2片(20g)
- A [ 酒…大さじ2
- 塩…小さじ½
- サラダ油…大さじ½
- 塩・こしょう…各少々

□作り方 [調理時間10分/1人分82kcal]

(あさりの砂抜き時間は除く)

- 1 あさりはよく洗い、塩水(水カップ1に塩小さじ1の割合・材料外)に30分ほどつけて砂抜きをする(あさりの扱い方p.20)。
- 2 キャベツはひと口大に切る。にんにくは粗みじん切りにする。
- 3 大きめのフライパンに油とにんにくを入れて弱火で温め、香りが出てきたら、キャベツを入れて強火でさっと炒める。あさりを加えてAをふり、ふたをして中火にし、2～3分蒸し煮にする。途中で鍋をゆする。
- 4 あさりの殻が開いたら、塩、こしょうをふって味をととのえる。

献立の例 ブロッコリーのごまあえ うどのみそ汁