

お料理する人を応援します!

小田真規子の旬をおいしく! かんたん

アイデアクッキング

そろそろ春野菜が登場してくる頃ですね。旬の野菜は焼くだけで甘みや香りが増すので、シンプルな料理でいただきます。肉汁たっぷりのウインナーソーセージと合わせれば、食べごたえもアップ! 粒マスタードのソースは、野菜にもソーセージにもマッチします。

おだまきこ / 料理研究家
料理の楽しさや大切さを多くの人に届けたいと、誰にでも作りやすいレシピを数多く発表。近著は『なんでも小鍋-毎日おいしい10分レシピ』(ダイヤモンド社)



おいしさの決め手はコレ!

旬



スナップエンドウ
歯触りがよく
豆の甘みが味わえる

+



コルドリーヴァ
オリーブオイル
エキストラバージン
オリーブ本来の
香りが楽しめる

+



日本ハム
豊潤[®] あらびきウインナー
豊かな香りと
肉のうまみがたっぷり

春野菜とソーセージのソテー

Recipe Card 1人分474kcal 塩分2.1g 調理時間20分

材料(2人分)

日本ハム 豊潤[®] あらびきウインナー…1袋
新じゃがいも…3~4個(200g)
トマト…1個(150g)
スナップエンドウ…10本
A 粒マスタード、酢…各大さじ1
砂糖、オリーブ油…各小さじ1
粉チーズ…大さじ4
サラダ油…大さじ2
塩…少々

作り方

1 材料の下ごしらえをする

新じゃがいもは皮をむき、1.5cmの厚さに切る。耐熱の皿に並べ、ふんわりとラップをして電子レンジで4分ほど加熱する。トマトはヘタを取り、横半分に切る。スナップエンドウは筋を取る。Aは混ぜ合わせる。

2 トマトとじゃがいもに粉チーズをまぶす

トマトの切り口に粉チーズをまぶす。①のじゃがいもがまだ温かいうちに、全体に粉チーズをからめる。

3 トマトとじゃがいもを焼く

フライパン(直径26cm)に油を中火で1分ほど熱し、トマトは切り口を下にして入れ、じゃがいもも並べる。そのまま4~5分焼き、焼き色がついたら返して2~3分焼いて器に取り出す。

4 ソーセージとスナップエンドウを焼く

③のフライパンの油を少し残るくらいにふき取り、日本ハム 豊潤[®] あらびきウインナー、スナップエンドウを入れて中火で2~3分焼き、返して2~3分焼く。③の器に盛りつけて、トマト、スナップエンドウに塩をふり、Aをかける。

1



ココがポイント!

ラップは、加熱時に出る蒸気が閉じ込められないよう、逃げ道をつくるようにふんわりとかけるのがポイント。加熱ムラがでにくくなります。

2



3



中 6~8分

4



中 4~6分

ココがポイント!

ソーセージに焼き色がつくまで焼くと、パリッと歯ごたえがよくなります。熱で肉汁も溶け、ジューシーさも増します。

Close up!

ジューシーな肉汁で
春野菜をおいしく
いただけます!



日本ハム 豊潤[®] あらびきウインナー 90g×2
特製ブレンドのスパイスをきかせた豚肉を、天然の羊の腸に詰めた本格あらびきウインナー。さっとゆでたり、炒めたりするだけで、スモークの香りとジューシーな肉のうまみが味わえます。朝ごはん、お弁当のおかずにと重宝します。



こちらもおすすめ

CGC 日本ハム
あらびきポークウインナー 91g×2