

～食事で健康な心とからだを育もう～
バランスのよい食事で毎日元気！

1年のスタートに合わせて『料理の腕をあげてレパートリーを増やすこと』を今年の目標としてかかげたいくちゃんですが、1月号では食材を『切る』、2月号では『量る』ということについて学びました。おやおや？また、いくちゃんがレシピを見ながら悩んでいるようです。どうしたのでしょうか？

レシピ



いくちゃん

レシピを見てるんだけど…
 食材や調味料の下ごしらえは、1月・2月に勉強したけど、炒めたり、焼いたりするときの『強火』・『弱火』ってどう使い分けたらいいのかな？

いつものおうちゴハンの中で『焼く』『炒める』という調理は意外と多いもの。手軽にできる調理だからこそ、焼き加減や火加減によって仕上がりが左右されます。簡単なようで奥が深いです。ちょっとしたコツを覚えれば仕上がりに差がつきますよ。



調

理の基本を学ぼう！ クイズ

Q1 シャキッと仕上げたい炒め物に適した火加減は？

- A. 強火 B. 中火 C. 弱火

Q2 肉の火加減の目安について、適切なものは？

- A. ステーキ: 強火 ⇒ 弱火 B. ステーキ: 弱火 ⇒ 強火
 C. ハンバーグ: 弱火 ⇒ 強めの中火 D. ハンバーグ: 弱火 E. 焼肉: 弱火

Q3 『炒める』という調理法の特徴は？

- A. うまみや水分が失われやすい B. 色や形が保たれやすい
 C. 低温で時間をかけて調理する D. ビタミンが失われやすい



クイズの解答は次のページでご紹介！



◆ 答え ◆

Q1 A. 強火

炒め物をシャキッとさせた食感に仕上げるには、**強火にして短時間**で炒めるのがコツ。強火とは、火の勢いを最大にした状態で、炎が鍋底の全体に当たるような火加減のことです。強火で炒める理由は、材料から水分が出るのを防いで、出てきた水分を素早く蒸発させるためです。肉の場合は、表面を焼き固めてうま味を閉じ込める効果も。弱火で炒めると、せっかくの肉汁が出てしまいます。

中火：炎がほどよくでており、鍋底に軽くあたる程度の火加減のこと

弱火：火力が一番弱く、炎が鍋底から離れている火加減のこと

Q2 A. ステーキ:強火 ⇒ 弱火

肉を焼くときは、まずは強めの中火から強火で表面に適度な焦げ色をつけて焼き固め、うま味を閉じ込めます。あとは火を弱めて中まで加熱するのが、どのメニューにも共通する、基本の火加減です。

Q3 B. 色や形が保たれやすい

『炒める』とは、フライパンなどの金属と油を媒体に、食品を加熱する調理法です。一般的に、180℃以上の高温で短時間に加熱するので、うまみや水分が流れ出にくく、食品の色や形も保たれやすいのが特徴です。加熱時間が短いので、ビタミンなどの栄養素も比較的残りやすいのが特徴です。

★『炒め物』『焼き物』のコツをマスターしましょう！

●炒め物

炒め物をシャキッと仕上げるには、材料を頻繁に混ぜ、鍋底の高温をまんべんなく材料に伝えるのがポイント。材料が鍋いっぱいに入っていると、上手く混ぜられないので、**鍋の半分程度**にしておくと良いでしょう。また、油が低温だと材料から水分が出てくるため、仕上がりがベチャツとしてしまいます。油は高温に熱してから材料を入れるようにしましょう。また、**材料の水気をしっかり切っておくことも大切**です。

●焼き物

ステーキなどの肉を焼くときは、**肉は冷蔵庫から早めに出し、室温ぐらいに戻しておきます**。冷たいままでは、中心が温まらないうちにまわりが焼き上がってしまうからです。塩、こしょうはうま味を逃さないために、焼く直前にふりましょう。肉の表面をさっと焼いてうま味を閉じ込めるために、**フライパンはしっかり熱してから肉をのせましょう**



知っ得！ポイント 炒め物をするときの味つけのタイミングは？

炒める調理の場合、基本的に味つけのタイミングはどの段階でもOK。短時間で調理するので、**調味料はあらかじめ手元に用意**しておきましょう。

ただし、材料の表面が油で覆われてしまうので、材料の表面にしか味は付きません。材料の中まで味をしみこませたい場合には、**加熱する前に下味をつけておきましょう**。

春が旬のおいしい食材

◆ 旬の食材を取り入れてもっと美味しく♪ ◆

食材名	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ブロッコリー	●	●	●								●	●
新玉ねぎ				●	●							
春キャベツ			●	●	●							
あさり			■	■					■			
ほたて	■	■	■	■								■
真鯛(養殖)		■	■	■								
伊予柑		★	★	★								

多くの野菜が1年中店頭に出回っていますが、同じ野菜でも旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。『主食・主菜・副菜』の食事バランスを意識した後は、旬の時期に収穫された魚介や野菜も献立に取り入れてみましょう。春が旬の美味しい食材をご紹介します！

3月オススメの魚介

えび、ほたて

今回は、えびとほたてを使ったレシピをご紹介します。えびはんにんにくや唐辛子がアクセントのごちそう炒め、ほたてはミニ春巻きです。ぜひ挑戦してみてくださいね！



主菜

魚介 のとっておき **ごちそう**

4~5ページでご紹介！

3月オススメの野菜

じゃが芋、さやえんどう

今回は旬のじゃが芋とさやえんどうを使ったメニューをご紹介します。じゃが芋を使ったチヂミをご紹介しますが、春休みの昼食メニューにもオススメです。



主食 **副菜**

の **野菜** をもっと美味しく

5~6ページでご紹介！

3月オススメのメニュー

今月のオススメは

9~10ページでご紹介！

ひなまつり女子会に
オススメのパーティメニューを
ご紹介します！

メインメニューからデザートメニュー
まで楽しめるよ！美味しい食事
でひなまつり女子会を盛り上げよう♪



季節をもっと楽しく！★3月 4ページ★



今月は

えび

魚介のごちそう炒め

主菜

今回はえびを使った、ごちそう炒め物をご紹介します。えびは『高たんぱく・低脂質』なので、食事のカロリーが気になる人にもオススメです。さらに今回は豆腐でかさましをしているので、よりカロリーを抑えることができます。

●えびの選び方



昔からえびの代名詞でもあるくるまえびの味は、大きさでは変わりません。サイズは料理によって使い分ければOK。

有頭殻つきのえびは、頭が明るい色をしている鮮度のいいものを選びましょう。



えびをもっと美味しく！

●冷凍エビの調理ポイント

冷凍えびは使う分だけ密閉袋に入れ、ボウルに立てかけて袋に流水をかけて解凍します。解凍後、片栗粉をまぶし、よく手でもみこんでしばらくおいておきます。その後、水洗いし、水気をよくふきとってから調理すると、プリプリの食感になります。解凍途中で解凍くささが出てしまう解凍海老よりも冷凍えびを購入し、その都度、解凍する方がおいしくいただけます。

えびと豆腐の香味炒め

Point

旬の味覚

中華

普通

187
Kcal塩分
1.6
g調理
時間
15分

●材料（2人分）

- ・えび(殻つき) ... 150g
- ・酒 ... 小さじ1 ・こしょう ... 少々
- ・かたくり粉 ... 小さじ1/2
- ・木綿豆腐 ... 1丁 ・にら ... 20g
- ・しょうが ... 1/4かけ
- ・にんにく ... 1/4かけ
- ・ごま油 ... 小さじ2
- ・トウバンジャン ... 小さじ1/2

(A)

- ・しょうゆ ... 小さじ2 ・酢 ... 小さじ1/2
- ・塩、こしょう ... 各少々

●作り方

- ① えびは殻をむいて背わたをとり、1cm幅に切る。酒、こしょう、かたくり粉を混ぜ合わせる。
- ② 豆腐は半分の厚さにし、さらに1cm幅に切る。キッチンペーパーにのせて水けをきる。
- ③ にらは2cm長さに切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①、にんにく、しょうがを入れて炒める。トウバンジャン、②を加えてさらに炒め、A、にらを加えて炒め合わせる。

★体に優しいポイント★

えびと豆腐を使った、カロリー控えめの炒め物です。にらの香りとトウバンジャンのピリ辛味で、食べごたえも十分です。

季節をもっと楽しく！★3月5ページ★



今月は

ほたて

魚介のごちそう春巻き

主菜

今回はほたてとえびを使った、お弁当にもオススメのミニ春巻きをご紹介します。『春を巻く』と書く春巻きは、春の行楽弁当にピッタリですね！ぜひ挑戦してみてくださいね。

●ほたての選び方



- ・生きているもの
⇒ 殻つきのほたての場合は、殻が閉じているか、触れるとすぐに閉じるもの
 - ・貝柱は光沢があり、ふっくらと盛り上がっているものが良品
- ※ 養殖ものでも、天然ものでも、味に大差はありません。

お弁当につめるときのポイント

お弁当をつめるとき、一番分量の多いごはんからつめると、他のものがつめやすくなります。お弁当にごはんやおかずをつめるときのポイントは、粗熱をとってからつめること。冷めずにつめると、ふたなどお弁当箱の裏側に水滴が付いて、味を悪くするだけでなく、いたみやすくなります。



ほたてをもっと美味しく！

ほたたとえびのミニ春巻き

Point

旬の味覚

中華

普通

182
Kcal塩分
0.4
g調理
時間
10分

●材料（2人分）

- ・ほたて貝柱 …… 40g
- ・えび …… 40g
- ・はんぺん …… 40g
- ・香菜(または万能ねぎ) …… 適量
- ・こしょう …… 少々
- ・春巻きの皮 …… 2枚
- ・揚げ油 …… 適量

●作り方

- ① ほたて、ゆでて殻をむいたえびは、それぞれ1cm角大に切る。
- ② はんぺんは手でざっくりつぶし、①、ざく切りにした香菜を加えてこしょうをふり、軽く練り混ぜる。
- ③ 春巻きの皮を4等分に切り、②の1/8量を手前にのせて細長く折りたたみ、端に溶き卵適量(分量外)を塗って閉じる。
- ④ 揚げ油を170度に熱し、③をこんがり色づくまで揚げる。

※ 香菜が苦手な人は、小口切りにした万能ねぎを使用してもよい。

★体に優しいポイント★

パリパリの皮の中にプリプリのほたたとえびを入れた、食感が楽しい春巻きです。作り方も味付けもとても手軽なので、おもてなしやお弁当にも重宝します。

季節をもっと楽しく! ★3月6ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

主食

じゃが芋

じゃが芋を切ったときに包丁につくのはでんぷん。このでんぷんは加熱すると粘りのもととなりますので、料理にとろみがつきます。この性質を利用して、小麦粉を使わずにカレーやシチューを作ることができますよ。今回は、この性質を生かしたチヂミをご紹介します。

●じゃが芋の選び方



- ・大きすぎず、ふっくらとして丸みのあるもの
- ・皮の色は均一でむらがないもの

※ 芽の部分や皮が緑がっているものは、ソラニンという毒性の成分が含まれています。その部分をとれば問題ありませんので、芽が出てきたとしても捨てないでくださいね!

●じゃが芋の保存ポイント

保存温度は3~5度が良いとされています。秋~冬は室内に置いておけますが、あたたかい春~夏に長期保存する場合は、新聞紙にくるんで冷蔵庫の野菜室にしまうのがオススメ。じゃが芋は水分が多いので、凍ってしまうと食感が変わってしまいます。冷凍保存する場合はゆでてマッシュポテトにしてから保存しましょう。



じゃが芋をもっと美味しく!

じゃが芋チヂミ

Point

旬の味覚

エスニック
他

普通



322
Kcal

塩分
3.2
g

調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・じゃが芋 ... 2個
- ・青とうがらし ... 1本
- (A)
 - ・卵 ... 1個
 - ・かたくり粉 ... 大さじ1
 - ・塩 ... 小さじ1/6
- ・ごま油 ... 大さじ2
- (B)
 - ・しょうゆ ... 大さじ2
 - ・酒 ... 小さじ1
 - ・砂糖 ... 小さじ1/2
 - ・ごま油 ... 小さじ1
 - ・すりごま ... 小さじ1
 - ・粉とうがらし ... 少々

●作り方

- ① じゃが芋は皮をむいてすりおろし、水けをきる。
- ② 青とうがらしは小口切りにする。
- ③ ①に片栗粉と塩を入れ、溶きほぐした卵を加え混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し③を流し入れ②を散らし、弱火で両面を焼く。
- ⑤ Bを合わせたたれにつけて食べる。

★体に優しいポイント★

主食感の秘密はすりおろしたじゃが芋。表面はカリカリ、中はふんわりもっちり絶品チヂミです。ケチャップなどでも美味しくいただけます。

季節をもっと楽しく！★3月7ページ★

今月は



の野菜をもっと美味しく

副菜

さやえんどう

えんどうは豆に分類されるものと、野菜に分類されるものがあります。豆類では、完熟させた実を乾燥させた、赤えんどうや青えんどうなどがあります。一方、野菜類のえんどうにはさやえんどうやグリーンピース、スナップえんどうなどがあります。

●3月8日はさやえんどうの日



今回はさやえんどうの日にちなみ、さやえんどうを使ったレシピをご紹介します。さやえんどうは、

- ・ さやがきれいな緑色
- ・ ハリとツヤのあるもの

を選びましょう。白っぽくなっているものは、鮮度が落ちていることが多いので、避けたほうが無難です。

さやえんどうをもっと美味しく！

●さやえんどうの調理ポイント

さやえんどうをはじめ、どのえんどうも筋を取ってから使いましょう。

さやえんどうは火の通りが早いので、できるだけ短時間で加熱するようにしましょう。

沸騰したお湯に塩を加え、さっとひと煮立ちさせます。余熱でも火が通ってしまうので、ゆで上がったらずルにあげ、冷水にさっとくぐらせたり、うちわであおいだりして、素早く冷ましてみましょう。

さやえんどうと湯葉の炒め物

Point

旬の味覚

和風

簡単

92
Kcal塩分
0.6
g調理
時間
10分

●材料（2人分）

- ・さやえんどう … 120g
- ・生ゆば … 30g
- ・しょうがのせん切り … 適宜
- ・植物油 … 小さじ1 1/2
- ・しょうゆ … 小さじ1 1/3
- ・酒 … 小さじ2

●作り方

- ① さやえんどうは筋を取る。
- ② ゆばは短冊に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、中火にしてしょうが、①、②の順に炒め、酒を振り蓋をして1～2分おく。しょうゆを入れて調味する。

★体に優しいポイント★

うま味を吸った湯葉とさやえんどうを、振り塩ならぬ”振り酒”で蒸し、さやえんどうの歯ざわりを残します。色合いもきれいなので、春を一足先に感じられる一品です。

季節をもっと楽しく！ ★3月 8ページ★

今月は

ブロッコリー

野菜 たっぷり牛乳みそ汁

もう1品

野菜

1皿分

(約 80g)

今回はブロッコリーと玉ねぎを使った、牛乳みそ汁をご紹介します。牛乳を加えることによって、牛乳のコクがでるため、みその量を減らしても満足できる味わいに。美味しく塩分を減らすことができますね。

牛乳の知っ得！ポイント

牛乳に含まれる栄養素の中で、最も特徴的なのが、カルシウム。コップ1杯(200ml)で、1日にとりたいカルシウムのおよそ1/3量がとれます。ただし、牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしてしまう方もいらっしゃいますよね。牛乳を飲むと、体の中では乳の成分である乳糖(ラクトース)をラクターゼという酵素が分解するのですが、この酵素が少ないか、働きが弱い人は、牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしてしまいます。このような人は牛乳を温めて飲んだり、乳糖が分解された商品を選ぶと良いでしょう。



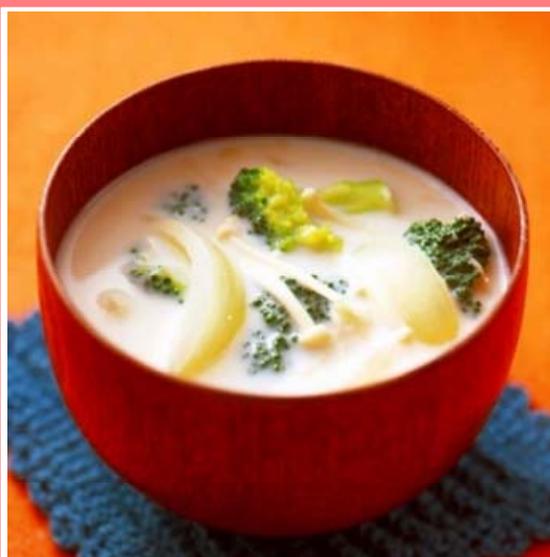
ブロッコリーと玉ねぎの牛乳みそ汁

Point

旬の味覚

和風

簡単

85
Kcal塩分
0.8
g調理
時間
10分

●材料 (2人分)

- ・だし汁 … 3/4カップ
- ・ブロッコリー … 40g
- ・玉ねぎ … 40g
- ・ねぎの白い部分 … 1/4本
- ・えのきだけ … 20g
- ・みそ … 小さじ2
- ・牛乳 … 3/4カップ

●作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて熱湯でゆでる。玉ねぎはくし形に切り、えのきだけは長さを半分に切ってほぐす。
- ② なべにだしと玉ねぎ、えのきだけを入れて蓋をして玉ねぎに火が通るまで煮る。みそを溶かし入れ、ブロッコリーと牛乳を加え、一煮立ちさせる。

※ 牛乳を入れて長く煮ると、みその酵素でたんぱく質が分離して舌触りが悪くなるので、最後に入れる。

★体に優しいポイント★

牛乳みそ汁は牛乳が苦手な人にもオススメです。みその風味はしょうゆ以上に牛乳くさを消す効果大。牛乳のコクでうま味がでるので、みそを減らしても満足できる味わいに！

季節をもっと楽しく! ★3月10ページ★

ひなまつりパーティー

ひなまつりにオススメのデザートもご紹介します。甘酒プリンはきな粉や黒蜜などのお好みのトッピングで楽しんでよいですね♪



甘酒豆乳プリン

材料
(約6~7個分)

・卵 … 2個
・森永甘酒 … 1缶 (190g)
・砂糖 … 大さじ2~3
・豆乳 … 200ml

作り方

- ① ボウルに卵と砂糖を入れてよく混ぜる。そこへ、豆乳を加えてしっかりと混ぜて、茶こしでこす。
- ② ①に森永甘酒(缶を開ける前によく振ってください)を入れて混ぜて、プリン型(またはココット型)に8分目まで流し入れる。
- ③ 天板(またはバット)に約1cmの高さくらいまでお湯を入れて、②を並べ、160℃に予熱したオーブンで約20~25分湯せん焼きする。
- ④ 焼きあがったらすぐに型ごと取出し、あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしてできあがり。



森永製菓(株)レシピ参照



オレンジぎゅうひ

Point

和スイーツ

和風

チャレンジ



98
Kcal

塩分
0.0
g

調理
時間
15分

●材料 (4人分)

・オレンジの皮 … 1/8個分
・白玉粉 … 100g
・低カロリー甘味料 … 大さじ2
・オレンジの絞り汁 … 1/4カップ強
・水 … 1/4カップ強
・レモン汁 … 小さじ2
・かたくり粉 … 適量
・ミントの葉 … 適量

●作り方

- ① オレンジの皮は白いわたをそぎ、せん切りにして熱湯でさっとゆで、ざるにあげて水けをきる。
- ② ボウルに白玉粉、低カロリー甘味料、オレンジの汁、水を合わせてよく混ぜる。粉けがなくなるまで混ぜたらラップをかけて、電子レンジで2分加熱する。
- ③ レンジからとり出し、レモン汁とオレンジの皮を加えてよく混ぜ合わせる。むらなく混ぜたら、ラップをして電子レンジで1分40秒加熱する。熱々のところを手早く混ぜ合わせてなめらかにする。
- ④ かたくり粉をひいたバットにとり出して広げ、あら熱がとれるまでおく。
- ⑤ はけなどでかたくり粉を払い落とし、キッチン紙で切り分け、器に盛ってミントを添える。

★体に優しいポイント★

市販のぎゅうひは白玉粉に砂糖や水あめを混ぜて練り上げたもの。今回は電子レンジを使うので、お菓子作り初心者でも手軽にできるレシピです。

季節をもっと楽しく！★3月11ページ★

春のスタミナ！しょうが焼き

主菜

豚肉をもっと美味しく

普段の食卓にあがることの多い『豚肉』ですが、今回は、選び方と保存のポイントをご紹介します。

新鮮な豚肉は、淡いピンク色でつやがあります。

赤身には**適度に脂肪が混ざっていて、きめが細かいもの**を選ぶと良いでしょう。

パックで売られているものは、ドリップ(肉汁)が少ないものを選びましょう。ドリップ(肉汁)の多いものは、鮮度が落ちていることがあります。

豚肉の保存は、**冷蔵庫で3日程度**が目安です。一度に使い切れなときは冷凍を。

冷凍庫なら、1ヶ月ほど保存できます。



炒め料理のポイント

炒め物をおいしく仕上げるには、材料の火の通り方を均一にすることが大切です。

そのためには、

- ・材料はなるべく**同じ大きさ**に切る
- ・火の**通りにくい材料**から順に炒め、仕上がったときに全ての材料に火が通るようにする
- ・火が**通りにくい材料**は、**あらかじめ下ゆ**などでしておく

のがポイントです。今回ご紹介するレシピでも試してみてくださいね！



豚もも肉とエリンギのしょうが焼き

Point

旬の味覚

和風

普通

209
Kcal塩分
1.6
g調理
時間
15分

●材料 (2人分)

- ・豚もも赤身薄切り肉 … 160g
- (A)
 - ・しょうゆ … 小さじ1/2
 - ・みりん … 小さじ1/2
 - ・しょうがのおろし汁 … 小さじ1/2
- ・エリンギ … 2本
- ・植物油 … 小さじ2
- ・玉ねぎ … 60g
- (B)
 - ・しょうがのすりおろし … 小さじ1/2
 - ・しょうゆ … 大さじ1
 - ・砂糖 … 小さじ1/2
 - ・酒 … 大さじ1/2
- ・キャベツ … 60g
- ・トマト … 40g

●作り方

- ① 豚肉は薄切りのままの大きさか、繊維に沿って縦に切り、Aをまぶしてしばらくおく。
- ② エリンギは長いまま縦半分くらいに切る。玉ねぎはくし形に切る。
- ③ Bをポウルに合わせておく。
- ④ キャベツは太めのせん切りにし、氷水に放してシャキッとしたり水けをよくきる。トマトはくし形に切り、キャベツとともに器に盛り付けておく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、豚肉を1枚ずつ広げて入れ、強火で両面をこんがり焼く。エリンギと玉ねぎを加えて炒め合わせ、玉ねぎにようやく火が通ったところでBを加えて炒め合わせ、④の器に盛る。

★体に優しいポイント★

早食いを防ぐために野菜の切り方を工夫することで、しょうが焼きをダイエットレシピに仕上げました。異なる食感のエリンギを加えることによって、食べごたえも増します。

季節をもっと楽しく！★3月 12ページ★

ホワイトデーの簡単ごちそうパスタ

主食

ホワイトデーってどんな日？

ホワイトデーは、日本でバレンタインが普及していくうちに『お返しの日』があっただろうかということで始まったといわれています。日本や韓国など東アジア特有の習慣で、欧米ではほとんど行われていないそう。

『ホワイト』の由来は、白色に『幸福』や『縁起がよい』という意味があるから、『純潔』のイメージが爽やかな恋愛のイメージにピッタリだからなどの説があります。

美味しい食事でお返しをする、というのも素敵ですね！今回は、簡単にできるごちそうパスタをご紹介します。ぜひ男性の方も挑戦してみてくださいね♪

旬のブロッコリーをもっと美味しく

一年中見かけるブロッコリーですが、本来の旬は冬から春です。せっかくのごちそうなので、旬の味わいを存分に楽しみたいですね。選び方のコツを覚えておきましょう。

ブロッコリーは、つぼみが密集していて、濃い緑色のものはやわらかくて甘みがあります。緑が薄いものや、黄色っぽく変色しているものは避けましょう。

根元の切り口に変色がなく、みずみずしいものが良品です。『す』が入っているものは、熟しすぎたもので、味も歯触りもよくありません。

ブロッコリー入り
パスタペロンチーノ

Point

ホワイトデー

洋風

普通

174
Kcal塩分
0.8
g調理
時間
20分

●材料（2人分）

- ・ツイストマカロニ … 50g
- ・ブロッコリー … 1/2株(200g)
- ・にんにく … 1かけ
- ・赤とうがらし … 1/2本
- ・オリーブ油 … 小さじ2
- ・塩 … 少々
- ・こしょう … 少々

●作り方

- ① ブロッコリーは小株に分ける。にんにくはみじん切りに、とうがらしは手でちぎっておく。
- ② なべにたっぷりに湯を沸かし、塩(分量外)を入れてマカロニをゆでる。
- ③ フライパンを火にかけ、ブロッコリーを空焼きする。緑色が鮮やかになったら取り出す。
- ④ ③のフライパンを火にかけ油を熱したら、にんにく、赤とうがらしを炒める。香りがでたらマカロニと②を加えてすばやく混ぜ合わせ、塩、こしょうで調味する。

★体に優しいポイント★

マカロニとブロッコリーの彩りがあざやかなので、おもてなしメニューとしてもオススメです。ブロッコリーは焼くことで甘みがでできます。