

春を楽しむレシピ

春がやってくると、風味豊かな野菜たちがぞくぞくと旬を迎えます。素材を生かし、目にも鮮やかな色とりどりのレシピが心も体も豊かにしてくれます！

BOTALABO

かぶとキウイのカルパッチョ

材料(4人分)

- カブ…3個
- キウイ…2個
- レモン…1個
- 塩胡椒…少々
- オリーブオイル…適量

作り方

- 1 カブとキウイは薄めの輪切りにする。
- 2 お皿にカブとキウイを交互に並べる。
- 3 レモン汁→塩胡椒→オリーブオイルの順番でかける。



POINT

カブをトマトにしてもOK!!

スナップエンドウのサラダ



材料(2人分)

- A
- グリーンアスパラ…4本
 - ブロッコリー…1株
 - スナップエンドウ…100g
 - 絹さや…80g
- オリーブオイル…大さじ1
ニンニク…3個潰す
塩胡椒…適量
にんじん…適量
粉チーズ…適量

作り方

- 1 Aはそれぞれ蒸しておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れてニンニクを炒め、1の野菜を加えてさっと炒めて塩胡椒で味付けする。
- 3 上から鬼おろしでにんじんとチーズを擦りおろす。
- 4 好みでカプレオとバルサミコ酢をかける。

里芋のチョコケーキ

材料(パウンド型18cm)

- A
- バナナ…1本
 - 茹でた里芋…100g
 - 卵…2個
 - ナチュレオ…大さじ2
 - カカオパウダー…大さじ3
 - ナチュレハニー…大さじ1
 - 塩…ひとつまみ
- B
- 米粉…50g
 - ココナッツフラワー…20g
 - B.P.…小さじ1

作り方

- 1 Aを全てフードプロセッサーに入れて混ぜる。
- 2 Bをボウルに入れてよく混ぜる。
- 3 1と2を混ぜ合わせてクッキングシートを敷いた型に流して180度で30分焼く。

