

# くらしの炎

vol.158

- 🔥 炎でかんたんクッキング
- 🔥 ガスコンロ お手入れの基本 クーポン付き!
- 🔥 つどいちゃんの炎JOYたいむす  
自然派ビュッフェレストラン 六丁目農園さま
- 🔥 つどいちゃんからのお知らせ
- 🎁 読者プレゼント  
レシピ本「世界一美味しい手抜きごはん」



## 炎でかんたんクッキング

### 旬の食材で栄養満点! 献立の主役になるメニュー

寒い日にぴったりの鍋は、レモンのさっぱりとした風味が良いアクセントになります。旬のほうれん草を使ったパスタは、パパッとランチにおすすめです。



### ほうれん草と鮭フレークの簡単クリームパスタ

お手軽度 🔥🔥🔥

調理時間 約10分

#### 材料



- (2人分)  
約614kcal/1人分
- ほうれん草 …… 1/2袋
  - えのき茸 …… 50g
  - 鮭フレーク(粗ほぐし) …… 80g
  - バター …… 20g
  - スパゲッティ(1.6mm) …… 160g
  - 塩・こしょう …… 少々

#### 作り方

1 ほうれん草はよく洗って3cm長さに切る。えのき茸は石づきをとり、3cm長さに切ってほぐす。Aを混ぜ合わせておく。

💡 薄力粉の場合はふるってから牛乳を少しずつ加えるとダマになりません。

2 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(湯1ℓに対して小さじ2・分量外)を入れて、スパゲッティを規定時間より1分短く茹でる。(タイマー機能使用)

3 スパゲッティを茹でている間にソースを作る。フライパンにバターを溶かし、えのき茸を炒める。ほうれん草と鮭フレークも加えてさっと炒め、Aを加える。絶えず混ぜながら、とろりとするまで煮つめる。

4 3)にしっかりと水気をきったスパゲッティを加えて絡める。塩・こしょうで味をととのえる。



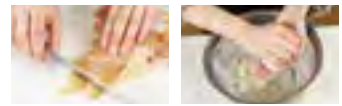
### レモンみぞれ鍋

お手軽度 🔥🔥🔥

調理時間 約20分

#### 作り方

1 鶏もも肉は皮と余分な脂肪を取り除き、大き目の一口大に切って塩・こしょうで下味をつける。白菜は食べやすい大きさに切る。ぶなしめじは石づきをとり、小房に分ける。エリンギは長さを2~3等分して、5mm厚さに切る。大根はすりおろして水気をしっかりと絞る。レモンは1コを薄い輪切りにして、もう1コは果汁を絞る。



💡 レモンは皮に塩(適量・分量外)をすり込んで洗い流すと、表面の汚れが落ち、色も鮮やかにになります!

2 土鍋にAを入れて煮立たせる。鶏もも肉と白菜を入れて、弱火で7分煮る。(タイマー機能使用)きのこ、大根おろし、レモン果汁を加えて、さらに5分煮る。(タイマー機能使用)

💡 市販のレモン汁を使用する場合は、50cc程度を加えましょう!

3 レモンの輪切りを飾り、小ねぎを散らす。

💡 レモンの輪切りを長時間鍋に入れっぱなしにすると、苦味が出るので注意!

#### 材料

(4人分)  
約328kcal/1人分

- 鶏もも肉 …… 2枚(600g)
- 塩・こしょう …… 少々
- 白菜 …… 300g(小1/8コ)
- ぶなしめじ …… 100g(1パック)
- エリンギ …… 100g(1パック)
- 大根 …… 正味500g(小1/2本)
- レモン(国産) …… 2コ
- 小ねぎ(小口切り) …… 4本分程度
- 水 …… 600cc
- 酒 …… 100cc
- みりん …… 大さじ3
- A 鶏がらスープの素 …… 大さじ3
- 塩 …… 小さじ1
- おろしにんにく …… 少々
- おろししょうが …… 少々



ガス局料理教室に参加してみませんか?

参加者を随時募集しています。ガス局ホームページから今すぐ応募!

●レシピ作成: 仙台市ガス局 管理栄養士 小関 奏子

仙台市ガス局 料理教室

検索