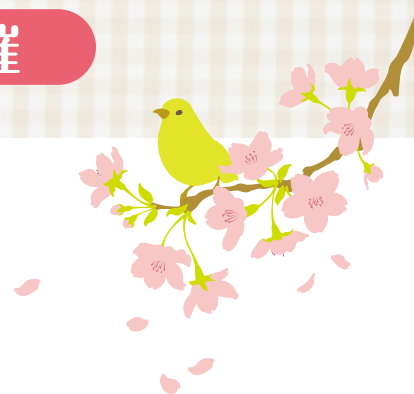


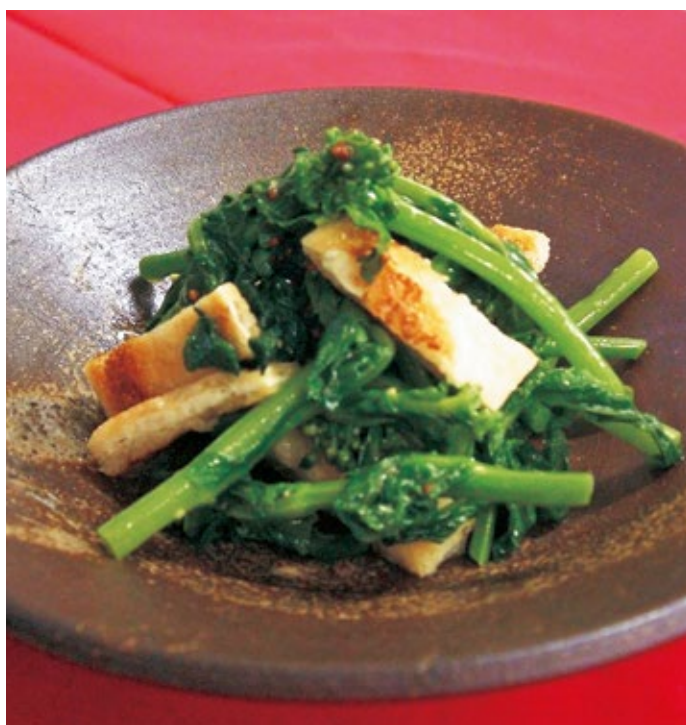
天満屋ストア・日清オイリオグループ

ハッピー料理教室

2016年3月20日(日)開催



菜の花とお揚げのマスタード和え



※写真はイメージです。

材料(4人分)

- ・菜の花……………1束(190g)
- ・油揚げ……………1枚
- ・ボスコ エキストラバージンオリーブオイル……………大さじ2
- ・リンゴ酢……………大さじ1
- ・みりん……………小さじ2
- ・塩……………小さじ1/2
- ・粒マスタード……………小さじ1
- ・胡椒……………少々

作り方

- ① 鍋に湯を沸かして塩を入れ、菜の花を茹でる。
- ② 菜の花を茹であげたら、水に取り、冷めたらすぐに水から出し、よく水気を切っておく。
- ③ 油揚げは、フライパンで両面に軽く焼き目をつけてパリッとさせ、幅1cmの短冊切りにしておく。
- ④ ボウルにAを全て入れてよく混ぜる。3cm位に切った菜の花・油揚げを加えてよく和える。

このレシピで
使用したのは
コレ!



ボスコ
エキストラバージン
オリーブオイル

