

花菜レシピ特集

花菜をおいしく食べることが
できる料理です。
ぜひ、参考にして下さい！

花菜の春巻き

材料(4人分)

・花菜 ... 20~35本

・ハム ... 4枚

・チーズ ... 4枚

(スライスチーズを
おすすめます！)

・春巻きの皮 ... 8枚

油 ... 適量

作り方

- ①水溶き小麦粉を作る。
- ②花菜を30秒~1分ほど湯がき、ざるに上げ、冷ます。
- ③春巻きの皮に、具(チーズ・ハム・花菜の順に)をのせてまく。
- ④160℃の油で1分揚げろ。
- ⑤お皿に移し、好みの大きさに切る。 ~完成!~

菜の花の和え物

材料4人分

1. 菜の花 1束

2. 石少とう 好きな量

3. 白ごま 小さじ1

4. 酒 小さじ1

5. しょうが チューブ 5cm

〜作り方〜

かんたんというくらいが漬け
みたいです。

菜の花と石少とうを好きな量入れて、
酒を入れ封。そしてチューブ5cm
のしょうがを入れ封たませます。
酒に石少とう、しょうががとけたり
なじんたりしたら、菜の花、白ごま
を入れ、スプーンで混ぜます。
最後に冷蔵庫で30分
冷やせば、あというまに完成
です。