

# 4月の人気レシピ

## 人参のたらこ炒め

### ☆材料（1人分）

|      |        |
|------|--------|
| 人参   | 30 g   |
| たらこ  | 6 g    |
| 油    | 適量     |
| 酒    | 1.5 cc |
| しょうゆ | 0.5 cc |
| しそ   | 0.3 g  |



### ☆作り方

- ① 人参は太めの千切りにして、レンジして加熱しておく。しそはみじん切りにしておく。たらこは焼いてほぐしておく。
- ② フライパンに油を熱し、①の人参を炒め、たらこ、酒、しょうゆを加えてさらに炒める。
- ③ 火を止めてしそを加えてできあがり。

## 春野菜スパゲッティ

### ☆材料（1人分）

|        |      |        |        |
|--------|------|--------|--------|
| スパゲッティ | 40 g | にんにく   | 適量     |
| キャベツ   | 16 g | 塩コショウ  | 少々     |
| アスパラガス | 8 g  | 薄口しょうゆ | 1.5 cc |
| 人参     | 5 g  | コンソメ   | 0.3 g  |
| しめじ    | 8 g  | 油      | 1 g    |
| ベーコン   | 5 g  |        |        |



### ☆作り方

- ① キャベツと人参は短冊切りにし、アスパラガスは斜め薄切りにする。しめじはほぐして、ベーコンは1 cm幅に切る。人参とアスパラガスはレンジで加熱しておく。
- ② フライパンに油を熱し、すりおろしたにんにく、ベーコンを炒め、①の野菜も入れて炒める。塩コショウ、薄口しょうゆ、コンソメで味付けをする。
- ③ スパゲッティをゆでて、②に加えて炒める。