

チーム てっぱん

アレッタの鶏ガラ和え

材料 アレッタの葉、塩、鶏ガラスープの素

- 1 アレッタの葉を切り落とす。
- 2 沸騰したお湯に塩を入れ、葉の軸の方を30秒ほど茹でてから、葉の全体を投入し、1分ほど茹でる。
- 3 お湯から取り出し、茹でた葉を軽く絞って、一口大に切る。
- 4 鶏ガラスープの素を小さじ一杯振りかけ、軽く混ぜて完成！

アレッタのコリコリ浅漬け

材料 アレッタの茎、塩、ゴマ油、しょう油、ゴマ

- 1 アレッタの茎の部分を輪切りにする。
- 2 ビニール袋に入れ塩を入れて揉み込む。
- 3 30分ほどねかせる。
- 4 ゴマ油、しょう油を入れ揉み込む。
- 5 袋から皿に移し、ごま油をまぶして完成！
※市販の浅漬けの素でもok



チーム T

アレッタと豚肉のあんかけ丼

材料 アレッタ、豚肉、油あげ、塩・こしょう、うま味調味料、みりん、しょう油、一味唐辛子、片栗粉

- 1 茹でたアレッタ、豚肉、油揚げを一口大に切る。
- 3 豚肉を炒め、火が通ったらアレッタ、油揚げを入れる。
- 4 塩・こしょう、うま味調味料、みりん、しょう油、一味唐辛子を入れ、味を整える。
- 5 水に溶いた片栗粉を入れ、とろみをつけて、ご飯の上にかければ完成！

アレッタのパンケーキ

材料 アレッタ、牛乳、ホットケーキミックス、卵、バニラアイス、ホイップクリーム

- 1 アレッタと適量の牛乳をミキサーにかけ、アレッタソースを作る。
- 2 市販のホットケーキミックスと卵、牛乳を入れ混ぜて、さらにアレッタソースを入れ、よく混ぜる。
- 3 フライパンにバターを溶かし、弱火でホットケーキを作る。
- 4 皿に移し、アレッタソース、バニラアイス、ホイップクリームでトッピングして完成！

チーム レンチン

アレッタのベーコン巻きフォンデュ

材料 アレッタの茎、ベーコン、チーズフォンデュ
付け合せ食材(ブロッコリー、プチトマト、パンなど)

- 1 アレッタの葉を取り、茎の皮をピーラーで剥く。
- 2 レンジで2分加熱する。
- 3 ベーコンに巻いて楊枝でとめて、フライパンで炒めて完成！
※チーズフォンデュ、付け合せ食材は別でご用意ください。

アレッタとクリームチーズのブルスケッタ

材料 アレッタの葉、クリームチーズ、食パン、
オリーブオイル、ニンニクチューブ、塩・コショウ

- 1 レンジで加熱したアレッタの葉とクリームチーズ、
塩・コショウを混ぜる。
- 2 食パンにオリーブオイルとニンニクチューブを塗り、
オーブントースターで3分焼く。
- 3 食パンを4等分し、1を乗せれば完成！



チーム オリエンタル

アレッタのコンビーフ炒め中東風

材料 アレッタ、コンビーフ、ニンニク、カレー粉、
レモン、塩、しょう油、うま味調味料
スパイスハーブ調味料、サラダ油

- 1 アレッタの側花蕾の茎を細かく切り、葉は一口大に切る。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、潰したニンニクを炒めて、茎を軽く炒めてから葉を入れて炒める。
- 3 塩、しょう油、スパイスハーブ調味料を入れ味を整える。
- 4 コンビーフ、カレー粉を入れて軽く炒める。
- 5 レモンを添えて完成！

NEW VEGETABLE

ALETTA

H30.1.14 みどりの風
放送レシピ