

■レシピ

じゃがいもとスナップエンドウのカレーサラダ

【材料(2人分)】

じゃがいも…100g(中1個分程度)

スナップエンドウ…3~4本

(合わせ調味料)

・酢…小さじ2

・塩…1つまみ

・砂糖…1つまみ

・カレー粉…小さじ1/2程度

・BOSCO エキストラバージンオリーブオイル…小さじ1.5~2

* BOSCO シーズニングオイル バジル&オリーブオイルでも可



【作り方】

- ① 野菜類が全部入る程度のボウルに(合わせ調味料)を全て入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ② じゃがいもは皮をむき、角切りにして耐熱皿に広げ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で1分40秒加熱する。中心まで火が通ったら取り出し、熱々のうちに①に加えて混ぜ合わせる。
- ③ スナップエンドウは筋をとり、耐熱皿に広げ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で1分40秒加熱する。取り出して冷ましたら、3~4等分に切って②に加えて和える。

*ポイント:暖かい季節に傷みやすくなるマヨネーズを使用していないので、安心してお弁当に入られます。
また、じゃがいもが温かいうちに合わせ調味料と混ぜることで、味がしっかり入ります。

さばフレークと高菜の香りおにぎり

【材料(2個分)】

ごはん…茶碗に軽く2杯(200g程度)

BOSCO シーズニングオイル レモン&オリーブオイル…小さじ1程度

さばフレーク…大さじ2

きざみ高菜…大さじ1

【作り方】

- ① 熱々のごはん、「BOSCO シーズニングオイル レモン&オリーブオイル」を加えて手早く混ぜた後、さばフレーク、刻んでペーパーで水気をしぼった高菜を加えて混ぜる。
- ② ①をおにぎり型に入れる、またはラップで包んで成型する。



*ポイント:レモンの爽やかな香りで、魚のにおいが苦手な方でもおいしく食べられます。また、お弁当に水分は大敵なので、高菜はしっかり水気をしぼってから入れます。さばフレークにも高菜にも塩味がついているので、塩味の追加は不要です。

香り春巻き 2種

【材料(各2本分)】

生ハムチーズキャベツのレモン春巻き

キャベツ千切り…1枚分(50g程度)

BOSCO シーズニングオイル レモン&オリーブオイル…少々

春巻きの皮…2枚

生ハム…2枚

スライスチーズ(溶けないタイプ)…1枚

水または水溶き小麦粉…適量

BOSCO エキストラバージンオリーブオイル(揚げ焼き用)…適量

豚肉梅キャベツのバジル春巻き

キャベツ千切り…1枚分(50g程度)

BOSCO シーズニングオイル バジル&オリーブオイル…少々

春巻きの皮…2枚

豚しゃぶしゃぶ肉(ロースがおすすめ)…2枚

梅干し…1個

水または水溶き小麦粉…適量

BOSCO エキストラバージンオリーブオイル(揚げ焼き用)…適量



【作り方】 ※2種一緒に作る場合

- ① キャベツは2種分を合わせて千切りにして耐熱皿に広げ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で1分加熱する。粗熱がとれたらペーパーで水気をしぼり、半量に「BOSCO シーズニングオイル レモン&オリーブオイル」、もう半量に「BOSCO シーズニングオイル バジル&オリーブオイル」を和える。
- ② **【生ハムチーズキャベツのレモン春巻き】**春巻きの皮の上に生ハム、①の「レモン&オリーブオイル」で和えたもの、チーズを半量ずつ乗せ、手前から巻いて両側を内側に折りこみ、巻き終わりに水または水溶き小麦粉をつけてしっかりと閉じる。残りも同様にして巻く。
- ③ **【豚肉梅キャベツのバジル春巻き】**春巻きの皮の上に豚肉、①の「バジル&オリーブオイル」で和えたもの、種をとった梅干しを半量ずつ乗せ、手前から巻いて両側を内側に折りこみ、巻き終わりに水または水溶き小麦粉をつけてしっかりと閉じる。残りも同様にして巻く。
- ④ フライパンに、巻き終わりを下にして②③を並べ、「BOSCO エキストラバージンオリーブオイル」を春巻きの外周に1周回し入れる。3~4分中火にかけ、焼き色がいたらひっくり返す。もう一度「BOSCO エキストラバージンオリーブオイル」を春巻きの外周に1周回し入れたら、3~4分中火にかけ、全体に焼き色がつくまで焼く。

*ポイント:材料はすべて火が通りやすいものを使用。また、キャベツを「BOSCO シーズニングオイル」で和えることで、加熱後もしっかりと香りが残ります。チーズや梅干しなど、味のついた具材を使っているため、オイル以外の味つけは必要ありません。焼くときは、火をつけずに春巻きをフライパンに並べ、「BOSCO エキストラバージンオリーブオイル」をまわしかけてから火をつけると、焦らずに作業できることに加え、春巻きに効率よく油がなじみます。