



Citrin Foundation

# 春のレシピ



## レモンとパルメザンチーズ入りのクリーミーアスパラガススープ

### 材料

- ・アスパラガスを2.5センチのピースに切ったもの 450g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・玉ねぎみじん切り 1個
- ・にんにくみじん切り 2片
- ・野菜または鶏の出汁 4カップ
- ・牛乳アレルギーの場合は、ヘビークリームまたはココナッツクリーム 1/2カップ
- ・1個のレモンの皮とジュース
- ・塩と胡椒 適量
- ・パルメザンチーズのおろし、(オプション)
- ・飾り用の刻んだ新鮮なチャイブまたはパセリ



### 手順

- 1.大きな鍋で、オリーブオイルを中火で熱します。みじん切りにした玉ねぎを加え、透明になるまで約5分間炒めます。みじん切りにしたニンニクを加え、香りが立つまでさらに1〜2分炒めます。
- 2.鍋に刻んだアスパラガスを加え、時々かき混ぜながら5分間煮ます。
- 3.野菜または鶏の出汁を注ぎ入れ、混ぜ合わせて沸騰させる。火を弱めて蓋をして15〜20分間、アスパラガスが柔らかくなるまで煮ます。
- 4.手持ちのハンドブレンダーまたはミキサーを使用して、スープを滑らかでクリーミーになるまでピューレにします。
- 5.生クリーム (またはココナッツクリーム) 、レモンの皮、レモン汁を加えて混ぜ、塩とコショウで味を調えます。
- 6.スープをさらに5分間煮込んで、味が混ざるのを待ちます。
- 7.スープをボウルに注ぎ、お好みで粉チーズと刻んだ新鮮なチャイブやパセリを添えます。

## ライムドレッシングのきゅうリアボカドサラダ

### 材料

- ・きゅうり 薄切り
- ・アボカド 角切り
- ・ミニトマト 半分に切る
- ・赤パプリカ 角切り
- ・赤玉ねぎ 薄切り
- ・新鮮なコリアンダー 刻む
- ・ライム汁
- ・オリーブオイル
- ・ニンニク粉
- ・塩と胡椒 適量



### 手順

- 1.大きなボウルに、スライスしたきゅうり、角切りのアボカド、半分に切ったチェリートマト、角切りの赤パプリカ、薄切りの赤玉ねぎ、刻んだコリアンダーを混ぜ合わせる。
- 2.小さなボウルに、ライム汁、オリーブオイル、ニンニク粉、塩、こしょうを混ぜ合わせてドレッシングを作ります。
- 3.サラダにライムドレッシングをかけ、優しく混ぜて全ての材料にコーティングします。



## ローズマリーとニンニクの入ったグリルラムチョップ

### 材料

- ・ラムロインチョップ8枚、約2.5センチ厚
- ・にんにく4片、みじん切り
- ・新鮮なローズマリー2大さじ、みじん切り
- ・オリーブオイル大さじ2
- ・塩と胡椒 適量
- ・ギリシャヨーグルト1カップ
- ・新鮮なミントの葉1/4カップ、みじん切り
- ・レモン汁大さじ1
- ・にんにく1片、みじん切り
- ・塩と胡椒 適量



### 手順

1. ボウルにみじん切りにしたニンニク、みじん切りにしたローズマリー、オリーブオイル、塩、こしょうを混ぜ合わせてマリネードを作ります。
2. ラムチョップを浅いお皿に置き、両面にマリネードを塗ります。フィルムで覆い、味がなじむように少なくとも30分冷蔵庫で冷やします。
3. ラムチョップがマリネされている間に、ミントヨーグルトソースを準備します。小さなボウルにギリシャヨーグルト、刻んだミントの葉、レモン汁、みじん切りにしたニンニク、塩、コショウを混ぜます。よく混ぜるまでかき混ぜます。冷蔵庫で冷やして、提供する準備ができるまで冷やします。
4. グリルを中火に予熱してください。
5. 冷蔵庫からラムチョップを取り出し、グリルが加熱される間に室温になるようにしてください。
6. 中まで焼きたい場合は、中火で両面約3～4分焼いてください。厚みやグリルの温度によって調理時間が異なります。
7. お好みの状態に調理が完了したら、ラムチョップをグリルから取り出し、数分間休ませてから提供してください。
8. グリルしたラムチョップを、添えられたミントヨーグルトソースと一緒に熱々で提供してください。

## ツナ、レモン、オリーブサラダ

### 材料

- ・水煮缶詰のツナ（水気を切って）
- ・チェリートマト、きゅうり、赤玉ねぎ、オリーブをすべてみじん切りにする
- ・レモンの皮とレモン汁
- ・エキストラバージンオリーブオイル
- ・ディジョンマスタード
- ・にんにく、みじん切り
- ・塩と胡椒 適量



### 手順

1. 大きなボウルにツナ、トマト、きゅうり、玉ねぎ、オリーブを混ぜ合わせる
2. 小さなボウルに、レモンの皮、レモン汁、エキストラバージンオリーブオイル、ディジョンマスタード、みじん切りにしたにんにく、塩、こしょうを混ぜ合わせてドレッシングを作ります。
3. 大きなボウルに入れたツナと野菜のミックスにレモンとオリーブのドレッシングをかけます。
4. ドレッシングでよく混ぜ合わせ、全体に均等にコーティングされるまで、すべての材料を優しく混ぜ合わせます。



# グリルしたエビとチョップドローストピーナッツをトッピングしたアジア風 ごましょうがの麺サラダ

## 材料

- 225gの米麺（またはお好みの麺）
- 赤いパプリカ1個、薄切り
- きゅうり1本、せん切り
- にんじん2本、せん切り
- みじん切りにしたネギ（1/4カップ）
- みじん切りにした新鮮なコリアンダー（1/4カップ）
- みじん切りにした新鮮なミント（1/4カップ）
- 刻んだローストピーナッツ（装飾用、オプション、1/4カップ）
- グリルしたエビ（オプション）
- 醤油 大さじ3
- ごま油 大さじ2
- 米酢 大さじ2
- はちみつ（またはヴィーガン向けのメープルシロップ） 大さじ1
- 新しいおろし生姜 大さじ1
- にんにく2片、みじん切り
- シラチャソース（好みに合わせて調整） 小さじ1
- 塩と胡椒 適量



## 手順:

1. 米の麺をパッケージの指示に従って調理します。ゆで上がったら水に流して火を止めます。取り置きます。
2. 大きなボウルに、調理して冷やした米の麺と薄切りにした赤パプリカ、千切りにしたキュウリ、千切りにした人参、みじん切りにしたネギ、みじん切りにしたパクチー、みじん切りにしたミントを混ぜ合わせます。
3. 小さなボウルに、醤油、ごま油、米酢、はちみつ、おろし生姜、みじん切りにしたにんにく、シラチャソース、塩、こしょうを混ぜ合わせて、ごましょうがドレッシングを作ります。
4. ドレッシングを麺サラダにかけ、よく混ぜ合わせて均等にドレッシングでコーティングします。
5. エビを両面に約2〜3分ずつ、しっかりと焼き色がつくまで焼きます。
6. ごましょうがの麺サラダを盛り付け用のお皿に分けます。グリルしたエビをのせ、お好みで刻んだローストピーナッツを散らします。

