

4月健康うちごはんレビュー

4月開催日：11日（木）午前、23日（火）午前



さばのサンド

さばのサンド

前回 文化干しにして冷凍しておいた鯖を使いました。

初め さばサンド??と聞いて、

なかなかイメージが湧きませんでしたが、程よく焼いた文化干しの鯖を、カリッと焼いたバケットにたっぷり野菜とタルタルソースと共に豪快にはさみました!!

わぁ~~~~初めて食べた味!!
地中海の香りが~~~~(行った事ないけど(笑))
癖になる美味しさでした(〜o〜)



さばのペペロンチーノ & ホワイトミネストローネ

さばのペペロンチーノ

大人気のさばの水煮缶を汁までしっかり使ったパスタです。

アンチョビが入る事で、

味に深みができます。
赤唐辛子の辛さも程よく
箸(?)フォーク?)が進む(^^ゞ
美味しいペペロンチーノでした。

ホワイトミネストローネ

白いんげん豆も野菜で作ったスープです。
スープは野菜の味がしっかりとでた良い味で、
さばサンドとペペロンチーノにピッタリの
スープができました。
季節の野菜を使って作ってみると、季節感を
味わえるし、スープパスタにしてみるのも
また良し。

