

NHK きょうの料理 ビギナーズ 2012.3

次号予告 2012年3月号 2月21日発売

*一部地域では発売日が異なります。

来月のTV

NHK教育テレビ (Eテレ) 月～木曜日 (本放送) 午後9:25～9:30
月～木曜日 (再放送) 午前11:25～11:30

*再放送は、本放送の翌日となります(木曜日の場合は、翌週月曜日)。

PART1 春野菜の目利き術

- 2月27日(月) おいしいアスパラガスを見分ける
- 2月28日(火) おいしいトマトを見分ける
- 2月29日(水) おいしいレタスを見分ける
- 3月1日(木) おいしい菜の花を見分ける

PART2 和食の定番おかず大集合!

- 3月5日(月) 鶏肉は和食の万能選手
- 3月6日(火) あれば安心 和の常備菜
- 3月7日(水) わざあり! 豆腐七変化
- 3月8日(木) ワンランクアップ! 和の卵料理

*3月12日(月)～15日(木)、19日(月)～22日(木)、26日(月)～29日(木)にも放送があります。
*放送内容や放送日時等は、変更・休止する場合があります。
また、テキストと番組では、一部内容などが異なることがあります。ご了承ください。

テキスト特集

青菜でパワーチャージ!

ほうれんそう、小松菜、チンゲンサイを使って **極める青菜おかず** 河野雅子

(ほうれんそう) おひたし/鶏肉とほうれんそうのみそグラタン/ほうれんそうの豚しゃぶ鍋
ほうれんそうとくるみの白あえ/ほうれんそうとツナの卵とじ丼/ほうれんそうのじゃこマヨトースト
(小松菜) 小松菜の煮びたし/小松菜とソーセージのマヨチーズ焼き/小松菜の明太子炒め
小松菜入りワントンスープ/ベーコンと刻み小松菜のチャーハン
(チンゲンサイ) チンゲンサイのにんにく塩炒め/チンゲンサイの薬味サラダ
牛肉とチンゲンサイのオイスターソース炒め/ハムとチンゲンサイのバターじょうゆ
チンゲンサイのごまあえ/チンゲンサイとひき肉の炒めそば

パンに合わせたい 青菜サラダ 関岡弘美

ほうれんそうのホットサラダ/春菊とハム、マッシュルームのハニーマスタードサラダ
水菜とえび、トマトのチーズサラダ

10分でできる本格イタリアン 青菜はパスタにも合うんです! 有馬邦明

菜の花と塩辛のオイルパスタ/小松菜のトマトパスタ/ほうれんそうと鶏肉のクリームパスタ

前沢リカさんに教わる **しみじみ青菜おかず**

水菜と油揚げの煮びたし/ほうれんそう、麩、わかめの煮びたし
菜の花の白あえ/小松菜とあさりのからしじょうゆあえ

シリーズ **食ビギ!** 自家製野菜チップスでヘルシーおやつ! スズキエミ

*一部内容が変更になる場合があります。