

旬の野菜
15分クッキング

料理研究家 ● 薫 かおる

トマト

トマトとホタテのバジル炒め



● 材料 (4人分)

トマト……………中4個	合わせ調味料
ホタテ貝柱(生食用)……200g	水……………カップ1/2
サラダ油……………大さじ1	スープのもと……………小さじ1
バジル……………3枝	砂糖……………小さじ1/2
ニンニク(みじん切り)……1片	塩……………少々
赤トウガラシ(小口切り)……1/2本	ナムプラー……………大さじ1と1/2
	片栗粉……………小さじ2

● 作り方 (1人分約120kcal)

- ① トマトは1個を12等分くらいのくし形に切る。
- ② ホタテ貝柱は1個ずつ半分に切る。
- ③ ニンニク、赤トウガラシを用意する。
- ④ 合わせ調味料を合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、弱めの火で③を炒める。①、②を加えてサッと炒め、さらに④を加えてとろみが出てきたら火を止め、バジルの葉をちぎって混ぜる。

トマトとタコのサラダ



● 材料 (4人分)

トマト……………中4個	ドレッシング
ゆでダコ……………300g	酢…大さじ2/砂糖…小さじ2
ネギ……………10cm	酒…小さじ2/醤油…小さじ4
ショウガ……………大1かけ	豆板醤…小さじ1
シソの葉……………5枚	ごま油…小さじ2

● 作り方 (1人分約115kcal)

- ① トマトは2~3cm大の乱切りにする。
- ② ゆでダコはひと口大のぶつ切りにする。
- ③ ネギ、ショウガ、シソの葉は千切りにし、合わせて水にさらしてから水気を切る。
- ④ ドレッシングの材料を混ぜ、食べる直前に①、②、③とあえる。