

旬の野菜
15分クッキング

料理研究家 ● 薫 かおる

ダイコン

ダイコンと牛肉の炒めもの



● 材料 (4人分)

ダイコン……………600g	サラダ油……………大さじ1
塩……………少々	豆板醤……………小さじ1
ピーマン……………2個	合わせ調味料(醤油 大さじ1/ 酒 大さじ1/砂糖 小さじ1/ 塩 少々)
牛ロース肉(薄切り) ……200g	水とき片栗粉(片栗粉 小さじ1/ 水 小さじ2)
ニンニク……………大1片	
ネギ……………10cm	

● 作り方 (1人分約210kcal)

- ① ダイコンは5cm長さ、5mm角の拍子木切りにして、塩少々をふる。ピーマンは細く切る。
- ② ニンニク、ネギはみじん切りにする。
- ③ 牛ロース肉は2~3cm幅に切る。
- ④ 中華鍋に油を温めて②を炒め、香りが出たら強火で③を炒める。肉の色が変わったら、豆板醤と①を加えて炒め合わせる。合わせ調味料で調味し、水とき片栗粉でとろみをつける。

揚げサバのおろしあえ



● 材料 (4人分)

サバ(3枚におろしたもの)1尾分	揚げ油……………適量
A 醤油 大さじ2/酒 大さじ2/ ショウガの搾り汁 小さじ2	黄菊……………少々
ダイコン(1/2本)……………700g	小ネギ……………少々
片栗粉……………大さじ4	B 酢 大さじ1/みりん 大さじ1 /塩 小さじ1/2

● 作り方 (1人分約340kcal)

- ① サバはひと口大のそぎ切りにしてAに浸ける。
- ② ダイコンはすりおろして軽く水気を切り、Bで調味する。
- ③ 黄菊は熱湯に酢を少々入れてさっとゆで、水に取る。
- ④ 小ネギは小口切りにする。
- ⑤ 揚げ油を中温に熱し、①の水気をふいて片栗粉をまぶし、カラッと揚げる。
- ⑥ ⑤を器に盛って②に③を混ぜてのせ、④を散らす。