

旬の野菜
15分クッキング

料理研究家 ● 黛 がおる

ホウレンソウ

ホウレンソウと牛肉のナムル



● 材料 (4人分)

ホウレンソウ……………2束 ごま油……………大さじ1
牛薄切り肉……………150g 砂糖……………大さじ1
ショウガ……………1かけ 醤油……………大さじ2
ニンニク……………1片 すりごま……………大さじ3

● 作り方 (1人分約250kcal)

- ①ホウレンソウはゆでて水気を絞り、4~5cm長さに切る。
- ②牛薄切り肉は2~3cm長さに切り、ショウガ、ニンニクはみじん切りにする。
- ③鍋にごま油を熱して②のショウガ、ニンニクを炒め、次に牛薄切り肉を入れて炒める。砂糖と醤油を加えて汁気がなくなるまで炒めてから、器に取って冷ます。
- ④①のホウレンソウの水気をもう一度絞って、ほぐしながら③に加えて合わせ、すりごまを混ぜる。

ホウレンソウの豚肉グラタン



● 材料 (4人分)

ホウレンソウ……………2束 牛乳……………大さじ2
豚もも肉……………200g ピザ用チーズ……………50g
バター……………大さじ2 塩、コショウ……………各少々
マヨネーズ……………大さじ4

● 作り方 (1人分約280kcal)

- ①ホウレンソウはさっとゆで、水気を絞って4cm長さに切る。
- ②豚もも肉は1cm厚さに切り、塩、コショウを少々ふる。
- ③マヨネーズと牛乳を合わせる。
- ④フライパンにバターの半量を溶かし、②を焼いて取り出す。残りのバターを入れ、①をさっと炒めて、塩、コショウをふる。
- ⑤耐熱容器に④のホウレンソウを敷いて豚もも肉をのせ、③をかけてからピザ用チーズをのせる。200℃のオーブンかオーブントースターで5~6分焼く。