

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

ダイコン入りエビ焼きそば



プリプリのエビとシャキシャキ野菜がおいしい、ピリ辛焼きそばです。炒めることでダイコンの甘味とセロリの歯触りが引き立ちますので、たくさん入れてお召し上がりください。辛いのが苦手な方は、豆板じんの代わりにこしょうで召し上がれ。

材料 (2 人 分)

1食当たり約537kcal

中華蒸し麺……………2玉	調味水
エビ……………8尾	オイスターソース……………大さじ2
ダイコン……………170g	酒……………大さじ2
エリンギ……………2本	しょうゆ……………大さじ2
セロリ……………30g	酢……………小さじ2
ピーマン……………1個	みりん……………大さじ1
ネギ……………1本	水……………大さじ2
ショウガ……………少々	豆板じゃん……………小さじ1/3
パクチー……………少々	エビの下処理用
ごま油……………大さじ1	酒……………大さじ1
水……………大さじ2	塩……………少々

作り方

- (1) 麺は3～4分ほど蒸し、ほぐす。
- (2) エビは殻をむき、背側に切り込みを入れ、背わたを取ってから水で洗う。水分を除き、酒、塩をもみ込む。
- (3) ダイコン、ピーマン、ショウガは太千切り、セロリとネギは斜めに太千切り、エリンギは縦4つ切り、パクチーは1cmほどに切る。
- (4) 温めたフライパンにごま油を敷き、エビの両面が赤くなるまで焼き、取り出す。
- (5) (4)にダイコン、エリンギを入れさっと炒めてから、(1)の麺と水を加え炒める。
- (6) 火が通ったらパクチー以外の野菜、エビ、調味水を加えて炒め合わせる。
- (7) 味の調整をし、全体がなじんだら盛り付け、パクチーを添える。

柿・カボチャ・サツマイモの秋色サラダ



甘くてホックリするサラダに、ヨーグルトと粒マスタードが爽やかさをアップしてくれます。このままクラッカーに載せてオードブル、または全体を混ぜ合わせてパンに挟んだり、いろいろな場面でお楽しみください。

材料 (2 人 分)

1食当たり約242kcal

柿……………1個	ドレッシング
カボチャ……………150g	ヨーグルト……………小さじ2
サツマイモ……………150g	マヨネーズ……………大さじ1・1/2
	粒マスタード……………小さじ1
	塩……………少々

作り方

- (1) 柿、カボチャ、サツマイモは2～3cm角に切る。
- (2) カボチャは甘さを引き出すため、少量の塩(材料外)を振る。
- (3) カボチャとサツマイモはゆっくり加熱すると甘味が増すので、10～15分ほど蒸す。
- (4) ドレッシングの材料を合わせておく。
- (5) 器に(3)と柿を盛り付け、ドレッシングを掛けていただく。