

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

たっぷりダイコンの寄せ鍋



ピーラーでスライスしたダイコンをたっぷりいただきます。最初から煮ると甘くてトロトロ、最後に加えるとシャキシャキとみずみずしいダイコンを楽しめます。締めはおいしいおだしにうどんを入れるのもお勧めです。

材料 (2 人 分)

1食当たり約306kcal

ダイコン	1/2本	ユズの皮	少々
ニンジン	1/3本	だし汁	700ml
水菜	1/2束	調味料	
マイタケ	1パック	酒	大さじ2
ネギ	1本	しょうゆ	大さじ5
豆腐	1丁	みりん	大さじ1
油揚げ	1枚	塩	小さじ1
タラ	2切れ		

作り方

- (1) ダイコンとニンジンは皮むき器で、長めにスライス。水菜、マイタケ、ネギ、豆腐は食べやすい大きさに切る。油揚げは熱湯を掛けて油抜き後、短冊切りにする。タラは3~4切れにする。
- (2) ユズの皮は千切りにする。
- (3) 土鍋にだし汁と調味料を入れ煮立たせた後(1)を加え、火が通ったら火を止め、ユズの皮を添える。お好みで仕上げにごま油を少量加えると、違った風味を楽しめます。※ダイコンはお好みのタイミングで入れる。

米粉のイタリアンチヂミ



米粉は小麦粉に比べて油を吸収しにくく、グルテンが入っていないのでダマになりません。チヂミ、お好み焼き、天ぷらの衣などに使うと中がもちもち、外はカリッと仕上がります。食べたいときにすぐ作れるので、お好みの具材をアレンジしておやつにもどうぞ。

材料 (20cmのフライパン2枚分)

1食当たり約275kcal

生地		ニラ	3本
米粉	80g	溶けるチーズ	30g
かたくり粉	20g	ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/2	たれ	
卵	1個	酢	大さじ1
水	適量	しょうゆ	大さじ1
ノンオイルツナ缶	1缶(70g)	蜂蜜	小さじ1/2
ホールコーン	70g	いりごま	小さじ1
ミニトマト	40g		

作り方

- (1) ツナとコーンは水分を切る。ミニトマトは輪切りに。ニラは2~3cmに切る。たれの材料を合わせる。
- (2) 卵に水を加え、1カップ分にする。生地の材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせてからツナ、コーン、ミニトマト、ニラ、チーズを加え混ぜる。
- (3) フライパンにごま油を温め(2)の半量を入れ、中火で全体が固まり焼き色が付いたら裏返し、フライパンを回しながら両面を焼く。
- (4) 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、たれを付けていただく。