

新鮮食材で

楽しく

クッキング



料理研究家 ● 波多野充子



ヘルシーライスの サラダ菜巻き

1食当たり
約278kcal

point

ごま油の香りが、みんなのおなかを鳴らしてしまう……、体が喜ぶひじきとトウモロコシ入りのご飯です。手巻きずしのように、それぞれをサラダ菜に巻きながら食べると、食卓が盛り上がります。

材 料 (3人分)

ひじき(生)……………100g	サラダ菜……………1/2個
トウモロコシ……………1本	ミニトマト……………2~3個
梅干し……………1個	酢……………大さじ1.5
ミョウガ……………1本	蜂蜜……………小さじ1
ショウガ……………1片	ごま油……………小さじ1/4
大葉……………3枚	塩……………小さじ1/2
ご飯……………2膳分	こしょう……………適量

作 り 方

- (1) ひじきは洗い、サッとゆでて水を切る。トウモロコシはゆで、包丁で実を取る。
- (2) ミョウガ・ショウガ・大葉は千切りにする。梅干しは種を除き、刻む。
- (3) ボウルに酢・蜂蜜・ごま油・塩・こしょうを入れて、よく混ぜてから(1)(2)を加え、味をなじませてからご飯を混ぜる。
- (4) サラダ菜は1枚ずつ剥がし、ミニトマトは小さく切る。
- (5) サラダ菜にご飯を包み、ミニトマトをトッピングする。

※生ひじきがないときは、乾燥ひじきを戻して使う。

材 料 (3人分)

ナス……………2本	調味水
エビ……………10尾	ケチャップ……………大さじ1
ピーマン……………2個	中華スープのもと……………小さじ1
トマト……………1個	みりん……………大さじ2
ニンニク……………1片	塩……………小さじ1/4
ショウガ……………少々	こしょう……………少々
細ネギ……………1本	かたくり粉……………小さじ2
ごま油……………大さじ2	水……………1/3カップ
豆板じゃん……………小さじ1	

作 り 方

- (1) エビは背側を切り開き、背わたを取る。分量外の酒・塩・かたくり粉をもみ込む。
- (2) ナス・ピーマン・トマトは大きめのざく切り。ネギの青い部分は小口切り。ネギの白い部分・ショウガ・ニンニクはみじん切り。
- (3) 調味水を混ぜ合わせる。
- (4) 温めたフライパンにごま油小さじ2程度を敷き、エビを炒めて取り出す。
- (5) フライパンに残りのごま油を入れ、ニンニク・ショウガ・ネギのみじん切り・豆板じゃんを炒め、香りが出たらナスを炒める。ナスがしんなりしたらピーマン・トマト・調味水を加え、全体を大きく混ぜ合わせながら炒める。
- (6) とろみが出たら火を止め、器に盛り付けて青ネギを添える。



ナスとエビの チリソース

1食当たり
約197kcal

point

エビと旬の野菜のピリ辛炒めは、ご飯が進む一皿です。ポイントはトマトを炒めること。ケチャップだけでは出せない、フレッシュなうま味がいっぱい広がります。辛さは豆板じゃんで調整してください。