

新鮮食材で

楽しく

クッキング



料理研究家 ● 波多野充子



1食当たり
約98kcal

柿とキュウリのサラダ

point

フルーツの中でも栄養価が高い柿には、ビタミンCとβ-カロテンが多く、疲労回復・美肌・アンチエイジングなどに効果的です。味が染み込みやすいように軽くたたいて割ったキュウリと合わせれば、食感も抜群！ 塩昆布の量により、塩加減は調整しましょう。

材 料 (2人分)

柿……………1個 塩……………小さじ1/2
キュウリ……………1本 こしょう……………適量
塩昆布……………少々 ごま油……………小さじ2

作 り 方

- (1) キュウリのへたを取り、まな板の上ですりこぎなどを使い、回しながら5～6回、キュウリがつぶれるくらいの力で叩き、手で割る。
- (2) 柿は皮をむき一口大に切る。
- (3) ボウルに塩・こしょう・ごま油を合わせ、キュウリ・柿・塩昆布を加えて混ぜる。

マグロのすき焼き

材 料 (3人分)

マグロ……………約150g (1さく) 焼き豆腐……………1丁
シュンギク……………1束 白たき……………1袋
ネギ……………2本 すき焼きのたれ……………適量
シイタケ……………3枚 ごま油……………少々
マイタケ……………100g 卵……………3個
レンコン……………60g

作 り 方

- (1) マグロのさくは厚さ5mm程度の斜め薄切りにする。
- (2) シュンギクは根元の堅い部分を切る。ネギは斜め切り。シイタケは石突きを取り、十文字の切り込みを入れる。マイタケは食べやすい大きさに手で分ける。
- (3) レンコンは薄切りにし、水にさらしてあくを抜く。焼き豆腐は10等分に切る。白たきは熱湯でさっとゆで、食べやすい長さに切る。
- (4) 熱したすき焼き鍋にごま油を薄く敷き、マグロとシュンギク以外の材料を並べてすき焼きのたれを加える。
- (5) 全体に火が通ったらマグロとシュンギクを加え、あまり煮過ぎないうちに卵を付けていただく。

1食当たり
約328kcal



point

マグロの赤身と季節の野菜で作る、おいしくてリーズナブルなすき焼きです。旬のレンコン・ネギ・きのこ・シュンギクなどをたっぷり入れましょう。マグロはサッと火を通せば完成。熱々を卵にくぐらせていただきます。