

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210kcal

温野菜サラダ・ ピーナツソース添え

材 料 (3人分)

カボチャ……………150g	レンコン……………60g
サツマイモ……………150g	ゴボウ……………60g
ニンジン……………60g	
ピーナツソース	
ピーナツバター……………大さじ1.5	塩……………小さじ1/2
蜂蜜……………小さじ1	みそ……………小さじ1/5
白ワインビネガー……………小さじ2	練りからし……………少々
酢……………小さじ2	水……………適量

point

ピーナツの香りが、甘い野菜のおいしさをアップ。蒸し料理はお鍋一つで素材のうま味を引き出す簡単クッキング。蒸し板があると便利です。蒸した後の鍋の中のお湯には野菜のうま味が詰まっていますので、スープやみそ汁に加えましょう。

作 り 方

- (1) カボチャ・サツマイモ・レンコンは一口大に切る。ニンジン・ゴボウは6～7cmの長さに切る。
- (2) レンコンとゴボウは水にさらしてあくを抜く。
- (3) 温めた蒸し鍋に、じっくり熱するほどに甘くなるカボチャとサツマイモを入れて10分蒸し、ニンジン・レンコン・ゴボウを加えて10～15分ほど蒸す(野菜の大きさにより調整)。
- (4) ピーナツソースの材料をよく混ぜ合わせる。ソースの濃度は水を加えながら調整する。
- (5) 皿に蒸した野菜を盛り付け、ソースを添える。

エビとマッシュルームの アヒージョ

1食当たり
約306kcal

材 料 (2人分)

エビ……………8尾	オリーブ油……………大さじ4程度
マッシュルーム……………6個	塩……………適量
ニンニク……………1片	イタリアンパセリ……………2本
唐辛子……………1本	

作 り 方

- (1) エビは殻と尻を取り、背わたはようじなどで取る。
- (2) マッシュルームは食べやすい大きさに切る。ニンニクは芯を取りざく切り、唐辛子は種を取り輪切りにする。
- (3) 小さめの鍋にオリーブ油・ニンニク・唐辛子を入れ、弱火でじっくりと香りを出し、塩を加える。
- (4) (3)にエビとマッシュルームを加え、鍋を揺すりながら全体に油を絡ませる。
- (5) エビに火が通ったら器に盛り、イタリアンパセリを添えて熱々をいただく。



point

スペインのバルでおなじみのアヒージョ。ニンニクの香りが漂うオリーブ油で具材を煮る料理です。油の量は、具材が漬かる程度が目安ですので、鍋の大きさにより加減してください。残ったオリーブ油はバゲットなどに付けてどうぞ。