

季節の簡単 **Cooking**

焼き豆腐のみぞれスープ



◆材料（2人分）

木綿豆腐…1/2丁（150g）
ダイコン（すりおろし）…5cm分
シイタケ…4枚
シメジ…1/2パック
ナメコ…1袋
片栗粉…適量
サラダ油…大さじ1
だし…3カップ
塩…少々
A酒…大さじ2
しょうゆ…大さじ2
みりん…大さじ2

<作り方>

- ①豆腐は2cm角に切り、キッチンペーパーで水けをふいて、片栗粉を薄くまぶす。シイタケは石づきを取り半分に切る。シメジは石づきを取り小房に分ける。ダイコンはざるに上げて水けをきる。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、豆腐の全面をこんがりと焼く
- ③鍋にだしを入れて中火にかけ、煮立ったら②、シイタケ、シメジ、ナメコ、Aを加えて3分煮る。塩で味を調え、器に盛ってダイコンのをせる。

1人分 228kcal 塩分 3.2g 25分



料理：コウケンテツ
撮影：木村 拓

根菜たっぷりの トマトミネストローネ



<作り方>

- ①トマト、セロリ、タマネギはそれぞれ2cm角に切る。ニンジンも1cm角に切る。サツマイモは皮つきのまま厚さ8mmに切る。レンコンは皮つきのまま厚さ5mmの半月切りにする。ベーコンは幅2cmに切る。
- ②鍋にオリーブ油を中火で熱し、ベーコンとタマネギを炒める。しんなりしたら、ニンニクを加えてさっと炒め、香りがたったらセロリ、ニンジン、レンコンを加え、白ワインをかけて炒める。水500ml、ロリエ、塩小さじ1/2を入れ、煮立ったらサツマイモ、トマトを加えて8分ほど煮る。野菜がやわらかくなったら塩少々、コショウで味を調える。

◆材料（2人分）

トマト…2個
セロリ…1/2本
タマネギ…1/2個
ニンジン…1/3本
サツマイモ（細いもの）…80g
レンコン…小1/2節
ベーコン…2枚
ニンニク（みじん切り）…1片分
オリーブ油…大さじ1
白ワイン…大さじ1
ロリエ…1枚
塩…適量
粗びき黒コショウ…少々
1人分 264kcal 塩分 1.9g 30分