

季節の簡単 Cooking

アスパラとアサリのワイン蒸し



◆材料 (2人分)
アスパラガス…3本
アサリ(砂出したもの)
…250g
イタリアンパセリ…適量
赤唐辛子…1本
バター…10g

ニンニク(みじん切り)
…1片分
白ワイン…1/4カップ
塩、粗びき黒コショウ…各少々

<作り方>

- ①アスパラは根元のかたい皮をむき、長さを4等分に切る。イタリアンパセリは長さ5cmに切る。赤唐辛子は半分に切り、種を取る。
- ②フライパンにバターとニンニクを中火で熱し、香りがたったらアサリ、アスパラガス、赤唐辛子を加えてさっと炒め、白ワインを加えてふたをする。アサリが開いたら、塩、コショウ、パセリを加えてひと混ぜする。

1人分 85kcal 塩分 1.5g 15分



料理：コウケンテツ
撮影：木村 拓

トマトの冷や汁



◆材料 (2人分)
トマト…2個
キュウリ…1/2本
青ジソ…4枚
ミョウガ…2個
煮干しだし
…11/2カップ
みそ…大さじ2

白すりゴマ…大さじ2
ショウガ(すりおろし)
…1片分
木綿豆腐…1/4丁(75g)
塩…少々

<作り方>

- ①トマト1個はすりおろし、1個は小さめの乱切りにする。キュウリは小口切りにして塩を振り、5分ほどおいてしぼる。青ジソはせん切りにする。ミョウガは小口切りにする。
- ②ボウルにだしを入れてみそを溶き、ゴマ、ショウガ、①を加え、豆腐を崩し入れる。冷蔵庫でしっかりと冷やす※。

1人分 155kcal 塩分 2.7g 15分 ※の時間は除く