

季節の簡単 Cooking

韓国風カボチャ煮



料理：コウケンテツ
撮影：木村 拓

◆材料 (2人分)

カボチャ (正味) ……………300g
糸唐辛子……………適量
ショウガ (すりおろし) ……1 片分
ニンニク (すりおろし) ……1 片分
コチュジャン…………… 大さじ 1
酒…………… 大さじ 1
砂糖…………… 大さじ 1
しょうゆ…………… 大さじ 1

< 作り方 >

- ①カボチャは大きめの乱切りにする。
- ②鍋に①と を入れ、浸るくらいの水を加えて中火にかける。
7～8分煮て器に盛り、糸唐辛子を飾る。

1 人分 198kcal 塩分 1.9g 20 分

揚げナスの中華風

そぼろあんかけ



◆材料 (2人分)

A ナス… 3 本
豚ひき肉…150g
揚げ油…適量
ゴマ油…大さじ 1
ショウガ (みじん切り) …… 1 片分
ニンニク (みじん切り) …… 1 片分
豆トウ板バン醬ジャン …… 小さじ 1

長ネギ (みじん切り)

… 5cm 分
水…1 / 2 カップ
酒… 大さじ 1
砂糖…小さじ 1 / 2
しょうゆ… 大さじ 1
みそ… 小さじ 1
B 水… 小さじ 2
片栗粉… 小さじ 1

< 作り方 >

- ①ナスは縦半分に切り、皮側に格子状に切り目を入れる。170℃の油で色よく揚げて器に盛る。
- ②フライパンにゴマ油を中火で熱し、ひき肉を炒める。ショウガ、ニンニク、豆板醬を加えて炒め、Aを入れて2～3分煮る。ネギを加えて混ぜ、Bをまわし入れて混ぜ、とろみがついたら①にかける。

1 人分 443kcal 塩分 2.3g 20 分