

季節の簡単 **Cooking**

カブのユズマリネ



料理：コウケンテツ
撮影：木村 拓

◆材料（2人分）

カブ・・・2個
ユズの皮・・・1／4個分
塩・・・少々
Aオリーブ油・・・大さじ1
ハチミツ・・・大さじ1
ユズ汁・・・1個分
酢・・・大さじ1
塩・・・少々

< 作り方 >

- ①カブは皮をむいて二つ割りにし、縦に薄切りにする。ボウルに入れて塩を振り、10分ほどおいて水けを軽くしぼる。
- ②ユズの皮は薄くそいで細切りにする。
- ③ボウルに②とAを混ぜ合わせ、①を加えてからめる。

1人分 97kcal 塩分 0.4g 15分

ハクサイとベーコンの オーブン焼き



◆材料（2人分）

ハクサイ・・・1／4個
ベーコン・・・4枚
オリーブ油・・・大さじ3
粒マスタード・・・小さじ3
バルサミコ酢・・・適宜
塩、粗びき黒コショウ・・・各少々

< 作り方 >

- ①ベーコンは長さを半分に切る。
- ②フライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱し、ハクサイの切り口をこんがり焼く。耐熱皿にのせてハクサイの葉と葉の間に①をはさみ、残りのオリーブ油をまわしかけて塩、コショウを振る。
- ③②を180℃のオーブンで30～40分こんがり焼く。マスタードを添える。好みでバルサミコ酢をかける。

1人分 341kcal 塩分 1.1g 50分