



季節の簡単Cooking

料理：コウケンテツ 撮影：木村 拓

ダイコンの青ノリバター炒め



◆材料（2人分）

ダイコン・・・200g
青ノリ・・・小さじ 1
バター・・・10g
サラダ油・・・大さじ 1
しょうゆ・・・大さじ 1
桜エビ（乾燥）・・・3g

< 作り方 >

- ①ダイコンは縦に長さ 5cm の棒状に切る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、ダイコンを焼く。こんがり焼き色がついたらしょうゆを入れてからめ、桜エビを加えてさっと混ぜる。バターを加えて混ぜ、器に盛り、青ノリを振る

1 人分 123kcal 塩分 1.5g 20 分

ブロッコリーとホタテの 唐辛子炒め



◆材料（2人分）

ブロッコリー・・・1 個
ホタテ貝柱・・・10 個
赤唐辛子・・・10 本
片栗粉・・・適量
ゴマ油・・・大さじ 1
ニンニク（薄切り）・・・2 片分
オイスターソース・・・小さじ 1
しょうゆ・・・小さじ 1
塩・・・少々

※赤唐辛子は好みで加減してください

< 作り方 >

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩少々（分量外）を加えた熱湯でさっ とゆでる。ホタテは塩を振り、片栗粉を薄くまぶす。唐辛子は三つにちぎる。
- ②フライパンにゴマ油、ニンニクを中火で熱し、ホタテを炒める。ホタテの色が変わったら、唐辛子を種ごと加えて炒め合わせる。ブロッコリーを加えてさっと混ぜ、オイスターソースとしょうゆをまわし入れてからめる。

1 人分 229kcal 塩分 1.4g 15 分