



季節の簡単Cooking

料理：コウケンテツ 撮影：木村 拓

ホウレンソウと砂肝炒め



- ◆◆材料 (2人分)
 ホウレンソウ 1束
 砂肝 150g
 タマネギ 1/4個
 サラダ油 大さじ1
 ニンニク (みじん切り) 1片分
 豆トウ板パン醤ジャン 小さじ1
 モヤシ 80g
 塩、粗びき黒コショウ 各少々
 A ショウガ (すりおろし) 1片分
 水 大さじ2
 片栗粉 小さじ1/2
 酒 大さじ1/2
 しょうゆ 大さじ11/

＜作り方＞

- ①ホウレンソウは長さ5cmに切る。砂肝は半分
に切って薄皮を取り、塩、コショウを振る。タ
マネギは幅5mmのくし形に切る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、ニンニ
クと豆板醤を炒める。香りがたったら砂肝を加
えて炒め、油がなじんだらホウレンソウとタマ
ネギ、モヤシを加えて炒める。肉に火が通った
らAを入れてからめる。

1人分 187kcal 塩分 2.9g 20分

ニンジンと カッテージチーズのサラダ



- ◆材料 (2人分)
 ニンジン 1本
 カッテージチーズ 20g
 レーズン 10粒
 塩 適量
 粗びき黒コショウ 少々
 A オリーブ油 大さじ1
 白ワインビネガー 大さじ2
 ハチミツ 小さじ1

＜作り方＞

- ①ニンジンはせん切りにして塩小さじ1/4
を振り、10分ほどおいてしぼり、ボウルに
入れる。Aを加えてよく混ぜ、塩少々とコショ
ウで味を調える。チーズとレーズンを加えて
混ぜる。

1人分 116kcal 塩分 0.7g 20分