



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

季節の簡単 COOKING

焼きナスとシメジの だしびたし



インゲンと手羽先の うま煮



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓



◆材料（2人分）

ナス…4 本
シメジ…1 袋

①ショウガ（せん切り）1/2 片分、
だし大さじ 2、しょうゆ大さじ 1

◆作り方

- ①シメジは石づきを取り、ほぐす。
- ②焼き網を強火で熱し、ナスをのせて皮を焦がす。冷めたら*皮をむく。シメジも焼いて火を通す。
- ③ナスは食べやすい大きさに切り、シメジは小房に分ける。
- ④③を器に盛り、混ぜ合わせた①をかける。

1 人当たり 52kcal 塩分 1.3g 15 分 *の時間は除く



◆材料（2人分）

インゲン…200g
鶏手羽先…6 本
ニンニク…1 片
ショウガ（薄切り）…1/2 片分
サラダ油…大さじ 1/2

①水 1 カップ、オイスターソース
大さじ 1、酒大さじ 1、砂糖
小さじ 1、しょうゆ大さじ 1

◆作り方

- ①鶏手羽先は裏から骨にそって切り込みを入れる。ニンニクはつぶす。
- ②フライパンにサラダ油を強火で熱し、手羽先をこんがり色づくまで焼く。ニンニクとショウガを加え、香りがたったらインゲンを入れていためる。①を加えて 20 ～ 25 分、水分が少し残るくらいまで中火で煮る。

1 人当たり 202kcal 塩分 2.4g 35 分