



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

季節の簡単 COOKING

ダイコンとブリのステーキ 香味ソース



ブロッコリーの Pasta



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓



◆材料（2人分）

ダイコン…12cm
ブリ…2切れ
塩…小さじ1/3
小麦粉…適量
サラダ油…大さじ1
香菜（シャンツアイ）…適量
①ショウガ（みじん切り）1/2片分、
長ネギ（みじん切り）5cm分、
ニンニク（みじん切り）1/2片分、
ゴマ油小さじ1、砂糖小さじ1、
しょうゆ大さじ1 1/2、
酢大さじ1/2

◆作り方

- ①ダイコンは厚さ2cmの輪切りにし、7～8分竹串が通るまでゆでる。ブリは塩を振って10分以上おく。それぞれ水けをふき、小麦粉を薄くつける。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、ダイコンの両面を7～8分かけてこんがり焼いて取り出す。
- ③②のフライパンに残りのサラダ油を中火で熱し、ブリの両面を7～8分かけて焼く。
- ④②と③を器に盛り、混ぜ合わせた①をかけ、香菜を添える。

1人当たり 372kcal 塩分 2.6g 30分



◆材料（2人分）

ブロッコリー…1株
スパゲティ…160g
ベーコン…3枚
ニンニク（みじん切り）…1片分
赤唐辛子（小口切り）…1本分
オリーブ油…大さじ3
粉チーズ…大さじ1

◆作り方

- ①ブロッコリーは小房に分ける。ベーコンは細切りにする。
- ②8カップの湯に塩大さじ1強（分量外）を入れて沸騰させ、スパゲティを表示時間より1分短くゆでる。ブロッコリーも一緒にゆでる。ゆで汁は残しておく。
- ③フライパンにオリーブ油とニンニクを弱火で熱し、香りがたったら赤唐辛子を入れる。ベーコンを加え、香りが出るまでいためる。ブロッコリー、スパゲティとゆで汁1/4カップを加え、へらなどでブロッコリーをつぶすようにいため合わせる。チーズの半量であえて器に盛り、残りのチーズを振る。

1人当たり 629kcal 塩分 2.7g 15分