



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

季節の簡単 COOKING

マーボーニンジン



◆材料（2人分）

ニンジン…1 本
豚ひき肉…100g
春雨…30g
万能ネギ…3 本
サラダ油…大さじ 1
ゴマ油…小さじ 1/2
①酒小さじ 1/2、しょうゆ小さじ 1/2
②ショウガ（みじん切り）1 片分、
ニンニク（みじん切り）1 片分、
豆板醤小さじ 1/2
③湯 1 カップ、顆粒中華スープ
のもと小さじ 1/2、酒大さじ 1、
砂糖小さじ 1/2、しょうゆ大
さじ 1、酢小さじ 1



◆作り方

- ①ニンジンは長さを 2、3 等分にしてせん切りにする。ひき肉は①を振る。春雨は熱湯に 5 分つけて戻し、ざるに上げて水けをきり、食べやすい長さに切る。ネギは長さ 3cm に切る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、②をいため、香りがたったら肉を加えてパラパラになるまでいためる。ニンジンを加え、しんなりするまでいためる。
- ③②に混ぜ合わせた③を加えて 2～3 分煮、春雨を加えて汁けがなくなるまで煮る。仕上げにゴマ油をかけてさっと混ぜる。器に盛り、ネギをのせる。

1 人当たり 292kcal 塩分 2.4g 25 分

ハウレンソウと豆腐のグラタン



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

◆材料（2人分）

ハウレンソウ…小 1 束
絹ごし豆腐…1/2 丁（150g）
タマネギ…1/2 個
ミニトマト…6 個
バター…30g
小麦粉…大さじ 2
牛乳…2 カップ
塩、コショウ…各少々
①塩小さじ 1/4、コショウ少々
②ピザ用チーズ 30g、粉チーズ
大さじ 1



◆作り方

- ①ハウレンソウはゆでて水に取る。水けをしぼって、長さ 4cm に切る。豆腐はクッキングペーパーに包んで重しをのせ、30 分おいて水けをきり*、2cm 角に切る。タマネギは薄切りにする。
- ②鍋にバター 20g を中火で熱し、タマネギをいためる。しんなりしたら、小麦粉を振り入れ、弱火にして粉っぽさがなくなるまでいためる。牛乳を少しずつ加えて混ぜる。時々混ぜながらトロリとするまで中火で煮て*、①を入れる。
- ③フライパンに残りのバターを中火で熱し、ハウレンソウをいためる。豆腐を加え、さっといためて塩、コショウを振る。
- ④耐熱皿に②を少量敷き、トマトと③をのせて残りの②をかける。②を散らし、220℃のオーブンで 10～15 分焼く。

※オーブンは機種や熱源の違いで焼き加減が変わります。レシピの温度、時間はあくまでも目安です。様子を見ながら調節してください。

1 人当たり 445kcal 塩分 1.3g 30 分 *の時間は除く