



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

季節の簡単 COOKING

新タマネギとベーコンの サラダ



タケノコとウドの春巻き



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓



◆材料（2人分）

新タマネギ…1個
ベーコン…2枚
カイワレ菜…1パック
①オリーブ油大さじ1、
ゴマ油小さじ1、
しょうゆ小さじ1、
白ワインビネガー小さじ2、
コショウ少々

◆作り方

- ①タマネギは薄切りにして水にさらし、水けをしっかりときる。カイワレ菜は長さを半分に切る。
- ②ベーコンは細切りにし、クッキングペーパーを敷いた耐熱皿に重ならないようにのせる。電子レンジで3～4分加熱してカリカリにする。
- ③①を混ぜて器に盛り、②を散らす。
- ④密封容器に①を入れてよく振り混ぜ、③にかける。

※電子レンジは出力 600W を使用。加熱時間は様子を見ながら、500W で約 1.2 倍、700W は約 0.8 倍、1000W は約 0.6 倍に調節してください。

1人当たり 177kcal 塩分 0.8g 15分



◆材料（2人分）

ゆでタケノコ…1/2本
ウド…10cm
カニ風味かまぼこ…4本
プロセスチーズ…40g
春巻きの皮…4枚
揚げ油…適量
①水大さじ1/2、
小麦粉大さじ1/2

◆作り方

- ①タケノコは縦4等分に切る。ウドは四つ割りにする。チーズは棒状に4等分に切る。
- ②春巻きの皮にタケノコ、ウド、かまぼこ、チーズを1/4ずつのせ、両端を内側に折って手前から巻く。巻き終わりを混ぜ合わせた①でとめる。残りも同様に巻く。
- ③160℃の油で②を6～7分、こんがり揚げる。

1人当たり 331kcal 塩分 1.7g 25分