



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

季節の簡単 COOKING

ズッキーニとキムチのチゲ



◆材料（2人分）

ズッキーニ…1本
ハクサイキムチ（市販品）…150g
豚バラ薄切り肉…100g
エノキダケ…1袋
アサリ（砂出ししたもの）…200g
ゴマ油…大さじ1

④水3カップ、酒大さじ1、
しょうゆ大さじ1/2、
みそ大さじ1

◆作り方

- ①ズッキーニは厚さ1cmの輪切りにする。キムチは一口大に、豚肉は長さ3cmに切る。エノキダケは石づきを取る。
- ②鍋にゴマ油を中火で熱し、アサリ、肉、キムチを炒める。全体に油が回ったらを加え、煮立ったらズッキーニとエノキダケを加え、5～6分煮る。

1人当たり 369kcal 塩分 4.4g 15分



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

レタスの浅漬け



◆材料（作りやすい分量）

レタス…1個
ニンジン…1/4本
切り昆布…10g

④水大さじ3、砂糖小さじ1/2、
酢小さじ1、塩小さじ1

◆作り方

- ①レタスはざく切りに、ニンジンはせん切りにする。昆布はさつと洗う。
- ②ポリ袋に①と④を入れ、もみ混ぜる。空気を抜いて口を閉じ、1時間以上おく＊。

56kcal 塩分 4.0g 10分 ＊の時間は除く