



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

季節の簡単COOKING

ゴーヤーとエノキダケの 甘酢あえ



ツルムラサキの オイスターソース炒め



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓



◆材料（2人分）

ゴーヤー…1/2 本
エノキダケ…1 袋

①赤唐辛子（小口切り）1 本分、
だし大さじ 1、砂糖小さじ 1、
しょうゆ小さじ 1/2、
酢大さじ 2、塩小さじ 1/3

◆作り方

- ①ゴーヤーは縦半分に切って種とわたを取り、薄切りにする。エノキダケは石づきを取って長さを半分に切る。
- ②熱湯に塩（分量外）を入れ、エノキダケをさっとゆでてざるに上げる。同じ湯でゴーヤーをゆでて色が鮮やかになったら水に取り、水けをしぼる。
- ③ボウルに①を入れて混ぜ、②を加えてあえる。5 分以上おいて味をなじませる。

1 人当たり 34kcal 塩分 1.1g 15 分



◆材料（2人分）

ツルムラサキ…150g
ニンニク…1 片
サラダ油…大さじ 1/2

①オイスターソース小さじ 2、
しょうゆ小さじ 1/2

◆作り方

- ①ツルムラサキはざく切りにし、茎の太い部分は縦半分に切る。ニンニクはつぶす。
- ②フライパンで、サラダ油とニンニクを中火で熱し、香りがたったらツルムラサキを茎、葉の順に加えて炒める。全体に油が回ったら①を加え、手早く炒める。

1 人当たり 52kcal 塩分 0.9g 10 分