



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

季節の簡単COOKING

エダマメとホタテのかき揚げ



トウガンのすり流し



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓



◆材料（2人分）

エダマメ（さやつき）…150g
ホタテ貝柱…4個
天ぷら粉…大さじ1
みりん…大さじ1
揚げ油…適量

- ①天ぷら粉 1/4カップ、
水 1/4カップ
②長ネギ（みじん切り）3cm分、
だし大さじ4、黒コショウ小さ
じ 1/3、塩小さじ 1/2

◆作り方

- ①エダマメは生のまま、さやからマメを出す。ホタテは 1.5cm 角に切る。
- ②ボウルに①を入れ、天ぷら粉をまぶす。①を加えて全体がまとまるように混ぜる。170℃の油にスプーンで大さじ1くらいずつつくい入れ、2～3分カリッと揚げる。
- ③耐熱ボウルにみりんを入れ、ラップをせずに電子レンジで40秒加熱する。②を加えて混ぜる。
- ④器に②を盛り、③を添える。

※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 368kcal 塩分 1.5g 20分



◆材料（2人分）

トウガン（正味）…300g
カイワレ菜…適量

- ①干しエビ大さじ2、
水 1・1/2 カップ
②しょうゆ小さじ 1/2、塩小さ
じ 1/3

◆作り方

- ①トウガンはすりおろす。カイワレ菜は長さを半分に切る。
- ②鍋に①を入れて10分おく。弱火で熱し、煮立ったらトウガンを加えて10分煮、②で調味する。器に盛り、カイワレ菜をのせる。

1人当たり 45kcal 塩分 1.3g 30分