



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

季節の簡単COOKING

チンゲンサイの辛子あえ



カボチャとチリメンジャコの香味炒め



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓



◆材料（2人分）

チンゲンサイ…3株
しょうゆ…小さじ1

①砂糖小さじ1/3、しょうゆ小さじ2、練り辛子小さじ1/2

◆作り方

- ①チンゲンサイは根元に十字に切れ目を入れ、1～2分ゆでてざるに上げる。粗熱が取れたら＊長さ4cmに切り、根元は四つ割りにする。しょうゆをかけて水けをしぼる。
- ②ボウルにを入れて混ぜ、①を加えてあえる。

1人当たり 26kcal 塩分 1.4g 10分 ＊の時間は除く



◆材料（2人分）

カボチャ（正味）…300g
チリメンジャコ…30g
サラダ油…大さじ1

①ショウガ（みじん切り）1片分、長ネギ（粗みじん切り）1/3本分
②酒大さじ1、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ1/2

◆作り方

- ①カボチャは厚さ8mmのくし形に切る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①に焼き色をつける。
①とチリメンジャコを加えて炒め、香りがたったら水1/3カップと②を加える。煮汁がなくなるまで炒める。

1人当たり 258kcal 塩分 1.6g 15分