



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

季節の簡単COOKING

シュンギクとエビの 白あえ



◆材料（2人分）

シュンギク…1/2 束
エビ…100g
木綿豆腐…1/2 丁（150g）
しょうゆ…小さじ1

- ① 酢少々、塩少々
② 練り白ゴマ小さじ1、
砂糖小さじ1/2、
しょうゆ小さじ1/4、
塩小さじ1/4

◆作り方

- ①豆腐はクッキングペーパーに包んで重しをのせ、水けをきる*。
- ②シュンギクは葉と茎に分ける。茎、葉の順にさっとゆでて水に
取り、軽く水けをきる。しょうゆをまぶして水けをしぼり、ざ
く切りにする。
- ③エビは竹串などで背わたを取り、①を入れた熱湯で1～2分
ゆでてざるに上げる。冷めたら*殻と尾を取り、3、4等分に
切る。
- ④①と②をフードプロセッサーに入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ⑤ボウルに④を入れ、②と③を加えてあえる。

1人当たり 132kcal 塩分 1.4g 15分 *の時間は除く



ゴボウと牛肉と コンニャクのきんぴら



◆材料（2人分）

ゴボウ…1/2 本
牛もも薄切り肉…150g
コンニャク（細切り）…150g
サラダ油…大さじ1

- ① ショウガ（せん切り）1 片分、
酒大さじ1、砂糖大さじ1、
しょうゆ大さじ2、
みりん大さじ1

◆作り方

- ①ゴボウは長さ6cm、5mm角の棒状に切って水にさらし、水け
をきる。牛肉は長さ6cmの細切りにする。
- ②コンニャクは長さ6cmに切り、1分ゆでてざるに上げ、水け
をきる。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、ゴボウを炒める。しん
なりしたら、肉と②を加える。肉の色が変わったら①を加え、
汁けがほとんどなくなるまで炒める。

1人当たり 312kcal 塩分 2.7g 15分



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓