



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

季節の簡単COOKING

コマツナと砂肝の炒めもの



◆材料（2人分）

コマツナ…200g
砂肝…100g
ニンニク…1片
片栗粉…小さじ1
サラダ油…大さじ1
塩…少々

- ① ショウガ汁小さじ1、酒小さじ1
② 酒大さじ1/2、砂糖小さじ1/2、しょうゆ小さじ1/2、塩小さじ1/2

◆作り方

- ① コマツナは長さ6cmに切る。ニンニクはつぶす。
- ② 砂肝は水に10分浸して血抜きし、一口大に切る。①をまぶして水けをきり、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1/2を強火で熱し、コマツナを炒める。塩を振って取り出す。
- ④ ③のフライパンにサラダ油大さじ1/2を足して中火で熱し、ニンニクを炒める。香りがたったら②を加えて炒め、火が通ったら③を戻し入れ、⑤で調味する。

1人当たり 141kcal 塩分 1.8g 20分



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

カリフラワーとキュウリのあちら漬け



◆材料（作りやすい分量）

カリフラワー…1/2株
キュウリ…1本
エビ…100g
塩…小さじ1/5

- ① 砂糖少々、酢少々
② 昆布3cm、だし大さじ1、砂糖小さじ1/2、しょうゆ小さじ1/2、酢大さじ1・1/2、みりん小さじ1、塩小さじ1/3

◆作り方

- ① カリフラワーは房を細かく分ける。キュウリは縦四つ割りにして種を取り、幅1cmに切る。塩を振ってしばらくおき*、水けをしぼる。エビは竹串などで背わたを取る。
- ② 熱湯に塩少々（分量外）を加え、カリフラワーをさっとゆでてざるに上げる。同じ湯に酢少々（分量外）を加え、エビを2分ゆでてざるに上げる。冷めたら*殻と尾を取り、2、3等分に切って、①をまぶす。
- ③ ボウルに②を入れて混ぜ、②とキュウリを加えて漬ける。しばらくおいて*味をなじませる。

1人当たり 176kcal 塩分 3.6g 20分 *の時間は除く