



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

季節の簡単COOKING

芽キャベツとツナの トマト煮



◆材料（2人分）

芽キャベツ…300g
ツナ（缶詰）…小1缶（80g）
トマトの水煮（缶詰）…1缶（400g）
ニンニク…2片
タマネギ（みじん切り）…1/2個分
オリーブ油…大さじ1
塩…小さじ1/2
コショウ…少々



◆作り方

- ①芽キャベツは切り口に十字に切れ目を入れる。ツナは水けをきる。トマトの水煮は細かくつぶす。ニンニクはつぶす。
- ②鍋にオリーブ油とニンニクを弱火で熱し、香りがたったらタマネギを炒める。しんなりしたら芽キャベツを加えてひと炒めし、トマトの水煮を加える。煮立ったらあくを取り、中火で15～20分煮る。ツナを加え、塩、コショウを振ってひと煮する。

1人当たり 245kcal 塩分 1.6g 30分



料理 藤井 恵
撮影 木村 拓

菜の花と豚肉の 粒マスタード炒め

◆材料（2人分）

菜の花…1束
豚ロース薄切り肉…150g
ニンニク…1片
片栗粉…小さじ2
サラダ油…大さじ1
①ショウガ汁小さじ1、酒小さじ1、
しょうゆ小さじ1
②サラダ油少々、塩少々
③酒小さじ1、しょうゆ小さじ1/2、
粒マスタード大さじ1、ハチミツ
小さじ1、塩小さじ1/2



◆作り方

- ①菜の花は長さを半分に切る。豚肉は大きめの一口大に切って①をもみ込み、片栗粉をまぶす。ニンニクはつぶす。
- ②フライパンに深さ2cmの水を入れて沸かし、②を入れる。菜の花を加え、再び煮立ったらざるに上げる。粗熱が取れたら*水けをしっかりとしぼる。
- ③②のフライパンにサラダ油とニンニクを中火で熱し、香りがたったら肉をほぐしながら火が通るまで炒める。②と③を加え、手早く炒め合わせる。

1人当たり 308kcal 塩分 2.4g 20分