

ピーマンと鶏肉の和えもの



シャキシャキピーマンの甘みを堪能

■材料(2人分)／ピーマン2コ、赤ピーマン1/2コ、鶏ムネ肉50g、もやし1/2パック、乾燥きくらげ2g、タカノツメ1/2本、ごま油10cc、酢30cc、薄口醤油10cc、砂糖5g

■作り方

- ①ピーマンは種を取り除いて千切りにし、電子レンジにかける(600W1分)。鶏ムネ肉は酒を振り、電子レンジにかける(300W5分)。きくらげは戻して千切りにする。
- ④ごま油、タカノツメ(種は取り除く)、酢、薄口醤油、砂糖を合わせておく。
- ⑤もやしときくらげは水からゆで、沸騰したらザルに取ってそのまま冷ます。
- ⑥材料をすべて合わせ、④を加えてよく和える。好みに刻んだピーナッツをのせる。

【ピーマン】

ビタミンCが含まれています。薄く切って生で食べると丸ごと栄養がとれますよ。

●保存方法…乾燥に弱いので、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存を

大根はサイコロ型に切るのがポイントです

■材料(2人分)大根150g、豚モモスライス75g、キムチ100g、卵1コ、ニラ1/8束、ごま油大さじ2/1

■作り方

- ①大根はサイコロ状に切り、電子レンジにかける(600W5分)。
- ②フライパンにごま油をひき、一口大に切った豚肉を入れる。豚肉に火が通ったら大根とキムチを加えて炒め、割りほぐした卵を回し入れる。
- ③半熟状になったら刻んだニラを入れ、さっと混ぜて器に盛り付ける。

【大根】

ぎゅっと身のしまった冬大根から、だんだん水分の多い春・夏大根が出荷されはじめています。皮近くにビタミンCが含まれているので、ぜひ皮ごとどうぞ。

●保存方法…ラップにつつま、牛乳パックの空き箱などを利用して立てて冷蔵庫保存がおすすめです。

大根と豚肉のキムチいため



季節のおすすめ食材

トマトと大豆のパスタ



大豆入りで新鮮な食感。意外なおいしさです。

■材料(2人分)／ペンネ2人ぶん、トマト300g、にんにく1片、タカノツメ1本、大豆(水煮)40g、マッシュルーム4コ、ベーコン40g、オリーブオイル・醤油各大さじ2

■作り方／

- ①ペンネはたっぷりの湯に塩を入れて時間通りにゆでる。
- ②トマトは2cm角のさいの目切り、にんにくはみじん切り、マッシュルームは8等分のくし切り、大豆は粗みじん切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋にオリーブオイル、タカノツメ、②を入れて弱火にかける。水分がなくなり、ペースト状になったら醤油を入れて火を止め、ペンネに乗せる。※ペンネと混ぜ合わせてもおいしい。

キャベツとあさりの生姜蒸し



生姜を入れるのがポイント。葉ものでもおいしい

■材料(2人分)／キャベツ1/4個、あさり200g、酒1/4カップ、生姜1かけ、塩小さじ1/2

■作り方／

- ①キャベツは一口大に切り、生姜は千切りにする。あさは塩水で砂抜きしてから、こすり合わせて洗いザルにあげる。
- ②鍋にキャベツをしき、あさりと生姜、酒、塩を入れて蓋をして火にかける。キャベツがしんなりしたらできあがり。

ごちそうきんぴら



たっぷりの根菜をいただく文字通りの「ごちそう」

■材料(2人分)／鶏ムネ肉1/2枚、ごぼう1/2本、人参1/4本、れんこん1/2節、大根適量、大根の葉適量、ごま油大さじ1、白すりごま適量、洋風ブイヨン1/2袋(7g)、しょうゆ・みりん各大さじ1

■作り方／

- ①鶏ムネ肉、ごぼう、大根、人参は拍子木切りに、蓮根は厚さ7mmの半月切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて①を炒める。鶏肉に火が通ったら洋風ブイヨン、しょうゆ、みりんを加える。
- ③全体に調味料が回ったら刻んだ大根の葉を入れて火を止め、白ごまを振る。