

2025年2月号

【料理名】わかさぎと春菊の梅ドレッシングがけ



【献立】

牛肉とれんこんの甘辛炒め

かぼちゃのごまみそ汁

【調理時間】 20分

【カロリー】 193 kcal

【塩分】 2.0g

【主材料】（2人分）

わかさぎ……10尾

春菊…… $\frac{1}{2}$ 束

新玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

梅干し（塩分12%のもの）……1個

A みりん、ごま油……各大さじ1

A しょうゆ、酢……各大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. 春菊は葉を摘み、茎は斜め切りにする。玉ねぎは繊維を断つように薄切りにする。ともに水に5分ほどさらして水気をきる。
2. 梅干しは種を除いてたたき、Aと混ぜ合わせる。
3. わかさぎは塩とこしょう各少々をふって小麦粉を薄くまぶし、170度に熱した揚げ油で3分ほど揚げ、油をきる。
4. ①と③を合わせて器に盛り、②をかける。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。