

2025 年 2 月号



【料理名】 カリフラワーのゆずこしょう酢蒸し（左）

【主材料】（2人分）

- カリフラワー……100g
- A ゆずこしょう……小さじ 1/6
- A 酢……小さじ 2
- A 砂糖……小さじ 1
- A 塩……少々

【作り方】

1. カリフラワーは小房に分ける。
2. Aは混ぜ合わせる。
3. せいろにセットしたオーブン用シートの器に①を入れ、②をかける。

【料理名】 にんじんとじゃこのしょうがオイル蒸し（右）

【主材料】（2人分）

- にんじん……100g
- A ちりめんじゃこ……大さじ 2
- A おろししょうが…… $\frac{1}{2}$ かけ分
- A オリーブ油……小さじ 1
- A 塩……少々

【作り方】

1. にんじんは太めのせん切りにし、Aであえる。
2. せいろにセットしたオーブン用シートの器に①を入れる。

※鍋にたっぷりの湯を沸かし、蒸気が上がった鍋にせいろをのせ、ふたをして中火で6分ほど蒸す。

●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 = 200 ml、1 合 = 180 ml、大さじ 1 = 15 ml、小さじ 1 = 5 ml です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。