

2025 年 2 月号



【料理名】 ブロッコリーの塩昆布ナムル（左）

【主材料】（2人分）

ブロッコリー……100g
塩昆布……5g
ごま油……小さじ1

【作り方】

1. ブロッコリーは小房に分け、塩昆布とごま油であえる。
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。

【料理名】 白菜の梅おかか蒸し（右）

【主材料】（2人分）

白菜……大1枚（120g）
梅肉…… $\frac{1}{2}$ 個分
削りかつお……1g

【作り方】

1. 白菜はたんざくに切る。
2. 梅肉はたたき、①、削りかつおと合わせてあえる。
3. せいろにセットしたオーブン用シートの器に②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＝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。