

2026年3月号

【料理名】絹さやといかの山椒あえ



【献立】

にんじんと桜えびのかき揚げ
かぶのソテー

【調理時間】10分

【カロリー】69 kcal

【塩分】1.9g

【主材料】(2人分)

絹さや……100g

冷凍いか……150g

A レモン汁……大さじ1/2

A 塩……小さじ1/3

A 粉山椒……適量

【作り方】

1. 絹さやは筋を除く。いかは解凍し、裏側に切りこみを格子状に入れ、2cm幅に切る。
2. 鍋に湯を沸かして塩少々とごま油小さじ2を加え、いかをゆでる。1分たったら絹さやを加えて30秒ほどゆで、ともにざるに上げて水気をきり、Aであえる。

●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。