

季節を味わう！

旬の食材を使った定番レシピ

世代を問わず愛される基本の料理は、覚えておくときさまざまなシーンで役立ちます。今回は料理ジャンルごとの定番レシピをご紹介します。栄養価の高い旬の食材も組み合わせられているので、野菜不足が気になる方や忙しい方にもおすすめです。



つじ ようこ
監修 辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しく健康的な料理をテーマに活動中。



冬



中華

麻婆豆腐

材料

(2人分)

木綿豆腐 …… 1/2丁 (150g)
大根 …… 2cm (50g)
小松菜 …… 1株 (30g)
長ねぎ …… 1/4本 (25g)
生姜、にんにく …… 各1片
片栗粉 …… 大さじ1/2
サラダ油 …… 大さじ1
豚ひき肉 …… 80g
豆板醤 …… 小さじ1/2
赤味噌 …… 小さじ2
酒 …… 小さじ2
濃口醤油 …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1
鶏ガラスープの素 …… 小さじ1
水 …… 3/4カップ (150cc)
ごま油 …… 小さじ1

作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーに包んで水気を切り、2cm角に切る。大根は1.5cm角に切り、耐熱皿に入れてラップをしたら、レンジ (600w) で1分加熱する。小松菜は3cmの長さに切る。長ねぎ、生姜、にんにくはみじん切りにする。片栗粉は倍量の水で溶いておく。
- 2 フライパンにサラダ油、長ねぎ、生姜、にんにくを入れ、弱火にかける。香りが出たら豚ひき肉を入れ、中火でじっくりと炒める。豚ひき肉がバラバラになったら豆板醤を加え、全体になじませる。
- 3 豆腐、大根、小松菜と①を入れ、煮立ったら弱火にして3分ほど煮る。一度火を止め、水溶き片栗粉を加えて混ぜたら、再び加熱する。
- 4 仕上げにごま油を回しかけ、しっかりとろみがつくまで1分ほど煮込めば完成。

調理時間



15分



1人分あたりの栄養成分

カロリー …… 272kcal
たんぱく質 …… 14.2g
脂質 …… 18.2g
炭水化物 …… 10.4g
食塩 …… 2.1g



栄養ポイント

長ねぎや生姜、にんにくなどの香味野菜には、血行を促進し、体を温める働きがあります。辛味のある豆板醤も組み合わせ、体の内側から冷えを予防しましょう。



調理ポイント

強火で香味野菜を炒めると香りが飛ぶので、弱火で加熱しましょう。豚ひき肉はしっかり炒めることで余分な水分が抜け、旨味がアップします。