

深川井

あさりににんじんとわけぎを加え、
栄養たっぷりの丼にアレンジ。



材料 (2人分)

| | |
|-------------------|------------|
| あさり(むき身) …………… | 60g |
| にんじん…………… | 50g |
| わけぎ…………… | 100g |
| しょうが…………… | 1/2 かけ |
| だし汁…………… | 1/2 カップ |
| A 赤みそ…………… | 15g |
| 砂糖…………… | 大さじ 1 |
| 酒…………… | 大さじ 1 |
| ごはん…………… | 2 杯分(400g) |
| 七味とうがらし…………… | 適宜 |

1人分

エネルギー
424
kcal

塩分
2.6
g

作り方

- あさりのむき身はざるに入れ、うすい塩水(分量外)の中に入れ、軽くふって洗い水気を切る。にんじんは4~5cmの長さのせん切りにする。わけぎは4~5cmの長さに切る。しょうがはせん切りにする。
- だし汁を入れた鍋に**A**を加えて煮溶かし、にんじん、わけぎを入れ2~3分煮る。
- あさりのむき身、しょうがを加え2分ほど煮て、さっと火を通す。
- 丼にごはんをよそい、**3**を煮汁ごとかける。お好みで七味とうがらしをふる。



料理製作 藤井 恵
(管理栄養士・フードクリエイター)

たらの芽とたけのこのナムル風

材料 (2人分)

| | |
|-----------------|-----------|
| たらの芽…………… | 150g |
| A 塩…………… | 小さじ 1/3 |
| ごま油…………… | 小さじ 1 |
| レモン汁…………… | 小さじ 1 |
| いり白ごま…………… | 小さじ 1 |
| ゆでたけのこ…………… | 1 本(150g) |
| B 塩…………… | 少々 |
| おろしにんにく…………… | 少々 |
| コチュジャン…………… | 小さじ 1 |
| ごま油…………… | 小さじ 1 |
| しょうゆ…………… | 小さじ 1 |

1人分

エネルギー
96
kcal

塩分
1.6
g

作り方

- たらの芽は、下の固い皮をそぎ切る。ゆでたけのこは縦半分になり、縦長の薄切りにする。
- 鍋たっぷりの湯でたらの芽を約2分ゆで、ざるにあけて水気を切る。
- あら熱がとれたら**A**を加えよく混ぜ合わせる。
- ゆでたけのこに**B**を加え混ぜ合わせる。
- 3**と**4**を器に盛りつける。

春を代表する2つの食材を、ナムル風の和えものに。



撮影 ● 菅原史子
スタイリング ● 高木ひろ子

石川島播磨重工業健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲三丁目1番1号 豊洲IHIビル内
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872