

## 4/4 (火) アサリとブロッコリーのピリ辛炒め (YUMIKOさん)

1人分113kcal

(材料4人分)

アサリ：300g

 {
   
 ブロッコリー：1株
   
 塩・サラダ油：各適量
 
 A {
   
 にんにく：小さじ1
   
 生姜：小さじ1
   
 赤唐辛子：2本
 

サラダ油：大さじ2

 B {
   
 水：50ml
   
 酒：大さじ2
 
 C {
   
 砂糖：小さじ1/2
   
 濃口醤油：大さじ1
 

ごま油：少々

- ① アサリは砂抜きをして、殻をこすり合わせるようにして、良く洗う。
- ② ブロッコリーは小房に分け、芯は皮をむいて、乱切りにする。鍋に湯を沸かし、塩・サラダ油を入れてブロッコリーを下茹でし、ザルに上げておく。
- ③ にんにくと生姜はみじん切りにする。赤唐辛子は種を取る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③のAを炒めて、①のアサリとBを加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ ④のアサリの殻が開いたら、Cを加え、味がなじんだら、②のブロッコリーを加えて、最後にごま油を回し入れ、器に盛る。

## 4/5 (水) 春野菜のあっぷるサラダ寿司 (加藤 奈美さん)

1人分404kcal

(材料4人分)

 {
   
 米：2合
   
 黒米：大さじ2
   
 水：同量(2合+大さじ2)
 

ゆでたまご：2個

生ハム：小8枚くらい

ミニトマト：8個

スナップエンドウ：8個

ブロッコリー(ステックセニョール)：8本

(あっぷる合わせ酢)

 A {
   
 りんごジュース(果汁100%)：40ml
   
 酢：20ml
   
 E.V.オリーブオイル：20ml
   
 はちみつ：大さじ1(お好みで)
   
 塩：小さじ1
   
 黒こしょう：適量
 

- ① 米は研いで、黒米・水と共に炊飯器に入れ、普通に炊いておく。
- ② ゆでたまごは縦に4等分する。ミニトマトは半分に分けて、スナップエンドウは塩ゆでし、縦に割っておく。ブロッコリーは塩ゆでて、茎は3cm長さの斜め切りにする。
- ③ Aをよく混ぜ合わせる。①の炊き立てのごはんにAの半量を加えて、よく混ぜ合わせる。
- ④ ②のミニトマトと、水気を切ったスナップエンドウ・ブロッコリーは、③で残ったAを加えて和える。
- ⑤ 器に③の寿司飯と④の野菜、②のゆでたまご・生ハムを彩りよく盛り付けて、野菜を和えた合わせ酢の残りを最後に野菜の上にかける。