

お料理する人を
応援します!

小田真規子の

旬をおいしく! かんたん

アイデアクッキング



Profile

料理家・栄養士・フードディレクター。
健康に配慮した、誰もが作りやすく、簡単でおいしいレシピの開発を得意とし、多くの支持を得ている。



1人分
230 kcal
塩分
2.7 g

夏野菜のえびチリ

材料(2人分)

旬 なす、きゅうり、トマト



S&B お徳用
おろし生しょうが 160g
おろし生にんにく 175g



- えび.....18~20尾(正味200~230g)
- A 塩.....小さじ1/4
- 酒.....大さじ1
- 片栗粉.....小さじ2
- なす.....2本
- きゅうり.....1本

- S&B お徳用おろし生しょうが.....大さじ1(15g)
- S&B お徳用おろし生にんにく.....小さじ2(10g)
- B トマト.....2個(約400g)
- 味噌.....大さじ1、塩.....小さじ1/4
- トーバンジャン.....小さじ1、片栗粉.....大さじ1/2
- 砂糖.....小さじ1、酢.....小さじ1/2
- サラダ油.....大さじ2

作り方(25分)



1 えびは殻をむいて背にタテに切り目を入れ、背わたを取る。Aをふってもみ込み、サッと水洗いして水けをふく。片栗粉をまぶす。

下ごしらえポイント!

えびに塩と酒をもみ込んで水洗いすることで、えびにうまみが増し、プリプリした食感になります。



2 なすはヘタを落とし、ピーラーで2~3カ所皮をむき、1本を8等分の乱切りにする。きゅうりはところどころ皮をむいてヘタを取り、15等分の小さめの乱切りにする。



3 Bのトマトはヘタを取り、1.5cm角に切り、他のBの調味料と合わせる。



4 フライパンになすを重ならないように並べ、油をかける。中火にかけ、6~7分焼く。



5 焼き色がついたら返して1、きゅうりを加えて2~3分炒め、バットなどにいったん取り出す。



6 フライパンにS&B お徳用おろし生しょうが、S&B お徳用おろし生にんにくを入れ、30秒でいど煮詰める。3を加えて強火にし、4~5分よく混ぜながら煮詰める。

アイデアポイント

トマトとおろししょうが、おろしにんにくを煮詰めることで、香りとコクのあるチリソースが簡単に作れます。



7 5を戻して約2分混ぜ、均一になるように味をからめる。

かんたん
もう一品

主菜と同じ材料で作る 夏野菜の簡単マリネ

1人分
82 kcal
塩分
0.7 g

- 材料(2人分)
- トマト.....2個、きゅうり.....1本
- 塩.....小さじ1/4、酢.....小さじ1
- オリーブ油.....大さじ1

作り方(10分)

- 1 きゅうりはピーラーで帯状に切り、水に約10分浸けてくるとさせる(時間外)。
- 2 トマトはヘタを取って1cm幅の輪切りにし、器に盛る。
- 3 水けをきったきゅうりをのせ、塩、酢、オリーブ油を順にふりかけ、約5分おく。



コルドリーヴァ オリーブオイル
エキストラバージン



今回の使用商品

S&B お徳用
おろし生しょうが
160g
おろし生にんにく
175g



たっぷりお使いいただける大容量、お徳用タイプのチューブ入り香辛料シリーズ。持ちやすく安定感があるマヨネーズボトル形態で、片手で開けやすいワンタッチキャップを採用。無着色にもこだわっています。