

料理研究家ほりえさわこさんがチャレンジ

タイムセール品で ごちそうを作る!

いつも買う食材が思いがけずお安くなっていると、
ちょっとうれしくなってしまうものですね。
料理研究家は、どんなふうにお買い得商品を活用するのでしょうか?
今日はお買い得商品でのごちそう作りに挑戦!
お店とキッチンの現場から実況中継します。

まずはこれ、
いただきますよ!

おれ御免

毎日夕方4時から

スーパータ市

作りたてのお惣菜商品満載!

特別価格

長なす

58 63

料理 ほりえさわこ

撮影/南雲保夫 協力/ベルクの場店

Belc

お買い物、スタート!

夕市のお買い得野菜。
なす2本ゲット!



さつそくレタスの
半額品、発見です!

野菜売り場にて...

ミックス野菜も半額!
サラダの彩りに使えますね



鮮魚コーナーでは...

今日はマグロの角切りが
お安くなっていますよ



それなら
この商品が
おすすめです

今日の
お買い得トマトは
どれですか?



こりゃまた
お豆腐が安いですね。
なにに使うかな...

!!

ヨーグルトが
お安い!

水きりして
野菜に
かけましょう



お肉コーナーでは...

これはお得ですね。
牛肉プルコギは
なすと合いますよ



ホントだ!



641円
OFF!

セール品でお得に
買い物できました!



さて、本日のお買い得はいかに?!

明太子^{めなこ}が半額!
じゃあこれと豆腐で
チヂミを作りますようか

あら!



さあ、**作りましょう!**



スーパーで買ったもの



塩蔵わかめ
198円



トマト **149円**



レタス **99円**



ミックス野菜
99円



キハダマグロの
角切り
386円



しゅんつう
香菜
148円

ピリ辛甘い味とごまが香る風味豊かな一品です。

マグロとミックス野菜の韓国風サラダ

材料／4人分

- マグロの角切り・・・1ダツ(約250g)
- しょうゆ……………小^さ1
- コチュジャン・しょうゆ・はちみつ・酢・いり白ごま……………各^さ大1
- レタス……………1/2個(200g)
- 香菜……………60g
- トマト……………1個(200g)
- ミックス野菜……………1ダツ(105g)
- わかめ(もどす)……………30g

1人分139kcal(1.7点) 食塩相当量1.3g

作り方

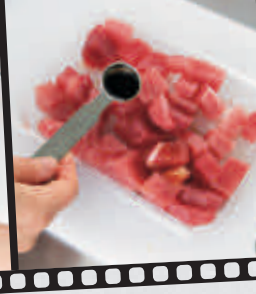
- 1 マグロはしょうゆをからめてしばらくおく。
- 2 レタスと香菜はざくざくと切り、水けをよくきる。トマトは半月切りにする。わかめは水でもどして食べやすく切る。
- 3 aを混ぜ合わせる。1をキッチンペーパーの上にあけて軽く汁けをきり、aに加えて混ぜる。

- 4 レタス、香菜、ミックス野菜とわかめを混ぜ合わせ、3とトマトを加えてざっくりと混ぜ、器に盛る。



サラダの材料は生で食べられる野菜ならなんでもOKです。お買い得商品をご活用ください!

下味をつけたマグロを
たれに投入!



洗ってざくざく
切って混ぜるだけ!





香ばしくて野菜の甘味がしっかり。和風味です。

旬野菜の蒸し焼き

材料／4人分

キャベツ 1/2個 (500g)
 グリーンアスパラガス .. 4本 (80g)
 じゃが芋 2個 (200g)
 エリンギ 1ダツ (100g)
 プレーンヨーグルト 200g
 削りガツオ 適量
 しょうゆ 小匙2

1人分112kcal (1.4点) 食塩相当量0.5g

ヨーグルトおかかしょうゆ

作り方

- 1 新聞紙(朝刊)を半分に折り、その上にキッチンペーパーを広げ、ヨーグルトを平らにのぼして15分おく。
- 2 キャベツは大ぶりのくし形に切る。アスパラガスは根元を切り落とし、かたい部分をピーラーで削って食べやすく切る。エリンギは食べやすく切る。じゃが芋は洗ってラップで包み、電子レンジ(600W)で4分加熱。さ

めたら皮をむき、3等分に切る。

- 3 フライパンに2を並べ入れてふたをする。中火で4～5分、弱火にして2～3分、上下を返して2～3分蒸し焼きにする。
- 4 1のペーパーを折りたたむようにし、ヨーグルトを紙の上からやさしくたたいて四方から寄せて集める。
- 5 3を器に盛り、4をかけ、削りガツオを散らし、しょうゆをかける。



はい、でき上がり！
 こんがり焼けました！





にら醬を加えると、ぐっとおいしさが増します。味つき肉を使えば調味が簡単。

なすとプルコギのスープ

材料／4人分

なす……………2本(160g)
牛肉プルコギ……………1ダツ(120g)
水……………3ダツ
固形ブイヨン……………1個

◆にら醬(作りやすい分量)

にら……………1束(100g)
a [しょうゆ・ごま油…各大さじ1
いり白ごま……………小さじ1]

1人分145kcal(1.8点) 食塩相当量1.7g

・にら醬1人分大さじ1で算出。

作り方

- 1 牛肉プルコギはキッチンばさみで食べやすく切る。なすは縦半分に分けてから斜めに食べやすく切る。にらは細かく刻む。
- 2 ボールににらを入れ、aを加えて混ぜ合わせる。
- 3 なべに牛肉プルコギを入れて火にかけ、色が変わるまでいためる。

- 4 なすを加えていため合わせ、水と固形ブイヨンを加える。煮立ったらアクを除き、5～6分煮る。にら醬は、食べるときにお好みで適量加える。

にら醬は、あつあつのごはん、冷ややっこ、刺し身や焼いた肉、納豆に混ぜてもおいしい。





明太子
190円



絹ごし豆腐
36円

スーパーで買ったもの



明太子が
半額だったから、
もう1品作りましょ!



明太子のプチプチ食感! おつまみにもGood!

豆腐と明太子の一口チヂミ

材料/4人分

絹ごし豆腐 1/2パック (150g)
明太子 2本 (90g)
韓国のり※ 3枚
かたくり粉 大さじ2~3
ごま油 大さじ1

1人分97kcal(1.2点) 食塩相当量1.1g

※焼きのりでもよい。量は好みで。

作り方

- 1 明太子は包丁でこそげて薄皮から中身を取り出す。
- 2 豆腐、1、かたくり粉をよく混ぜ合わせる。のりをちぎって加え、ざっと混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2を一口分ずつスプーンですくって並べ入れる。両面をこんがり焼き、油をきって器に盛る。
★新聞紙の上にキッチンペーパーをのせて使うと素早く油がきれる。

材料を
よく混ぜます!



一口サイズに
こんがり焼くだけ



油をきって
お皿に盛りつけ!



表面カリカリ、
中はもっちり!

いただきます！

旬野菜の蒸し焼き
ヨーグルトおかかじょうゆ

豆腐と明太子の
一口チヂミ

なすとプルコギのスープ

にら醬

マグロとミックス野菜の
韓国風サラダ