



ダイコンと香味野菜のソテー・翡翠とろろソース

材料 (2人分)

ダイコン…400 g
カリフラワー…1/4玉
グリーンアスパラガス…3本
コマツナ…1株
パプリカ…1/2個
(A) 麺つゆ (2倍希釈) …大さじ2
水…650cc
ニンニク…1かけ
サラダ油…大さじ1

塩…少々
こしょう…少々
(とろろソース)
ヤマイモ…100 g
納豆…40 g
納豆付属のたれ…1袋
青のり…1 g



作り方

- 1 ダイコンは輪切りにして皮をむき、両面へ鹿の子に切り目を入れて半分に。カリフラワーは小房に分ける。アスパラガスはハカマを外し、かたい所は除いて3cm幅に、コマツナは5cm幅に、パプリカは細切りにする。
- 2 鍋にダイコン、カリフラワー、Aを入れて中火にかけ、キッチンペーパーなどで落とし蓋をし、煮立ったら弱火にする。竹串をさして火の通りを確かめ、通ったものは火からおろしていく。
- 3 熱したフライパンへ、薄切りまたは包丁の腹でつぶしたニンニク、サラダ油を入れ、アスパラガス、コマツナの軸、パプリカを炒めて塩・こしょうする。ある程度火が通ったらコマツナの葉を加えてざっと炒める。
- 4 ヤマイモの皮をむいてすりおろし、ほかの材料と混ぜてとろろソースを作る。ダイコンとカリフラワーを皿に敷き、その上に3を盛りつけてとろろソースをかける。