レシピ提供 ● 料理研究家　和田麻紀子

家族で楽しむおいしい一皿

冬野菜の魅力を味わう　おもてなしレシピ



ハクサイとベーコンのグリル

ただ焼くだけなのにご馳走感たっぷり！

※写真は盛り付け例

材料（2人分）

ハクサイ（中玉）・・・1/8個（250g）
ベーコン ・・・・・・・・・・・・・・・・・30g
ニンニク（スライス）・・・1片分（5g）
オリーブ油 ・・・・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・ 小さじ1/2+小さじ1/2
好みのハーブ※ ・・・・・ 適宜
黒こしょう ・・・・・・・・・・・・少々
※今回はタイムを使用

作り方

❶ハクサイは芯に切り目を入れ、手で縦半分に裂く。ベーコンは食べやすい大きさにカットする。
❷フライパンにニンニクとオリーブ油を入れて弱火にかけ、少しカリッとするまで火を入れて取り出す。同じフライパンにハクサイと塩（小さじ1/2）を入れ、フライ返しなどでぎゅっと押し付け5分焼く。焼き目が付いたらひっくり返し、またぎゅっと押し付け、ベーコンと塩（小さじ1/2）、好みのハーブを入れてふたをして、さらに5分焼く。
❸ふたを取ってニンニクを戻し入れ、途中でハクサイをひっくり返しながら、水分を飛ばすようにして焦げ目が付くくらいまで焼く。
❹皿にハクサイを取り出して上からベーコンとニンニクを盛り、仕上げに黒こしょうを振って出来上がり。フォークとナイフで食べると良い。

ポイント

ハクサイの水分をしっかり引き出すのがポイントです。出た水分にベーコンとニンニクのうま味を含ませて、再度ハクサイに戻すようにして焼くとおいしく仕上がります。

アレンジ

- 塩を少なめにして、焼き終わりにしょうゆをかけて和風に
- ゆでたパスタを加え、チーズをかけて主食に

切り干しダイコンのオムレツ

切り干しダイコンのうま味がジュワッと広がる



※写真は盛り付け例

材料（2人分）

卵・・・・ M3個（1個当たり60g）
切り干しダイコン ・・・・・・・ 30g
ニンニク ・・・・・・・・・・ 1片（5g）
青ネギ・・・・・・・・・・・2本（50g）
ごま油 ・・・大さじ1+大さじ1/2
しょうゆ・・・・・・・・・・・・ 小さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1つまみ
こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

作り方

❶切り干しダイコンはひたひたの水に10分浸けて戻し、ぎゅっと絞ってから長さ3cmのざく切りにしておく。ニンニクはみじん切り、青ネギは小口切りにしておく。
❷フライパンにニンニクとごま油（大さじ1）を熱し、香りが出たらネギと切り干しダイコン、しょうゆを加え、きつね色になるまで炒める。
❸ボウルに卵と塩、こしょうを入れて混ぜ、②を加えて混ぜる。
❹②のフライパンを軽く拭いて、残りのごま油（大さじ1/2）を引き、③を加えて丸く延ばし、外側が固まったらひっくり返してよく焼いて出来上がり。

ポイント

切り干しダイコンを戻すときの水は、多過ぎずひたひたくらいにするとうま味が逃げにくいです。

アレンジ

- 桜エビやハムなど動物性の食材を加えるとうま味の相乗効果でおいしい
- パクチーを加えて香り良く