



楽 し く 食 事 を お い し く ご 飯 を

料理研究家 黛 かおる

ご飯 肉みそご飯

1人分約775kcal



作り方

- 1 ネギ、ショウガはみじん切りにする。
- 2 小ネギは小口切りにする。カイワレダイコンは2cm長さに切る。
- 3 フライパンに油を熱し、ネギ、ショウガ、ひき肉をいためる。肉の色が変わったら、砂糖、みそ、酒、しょうゆ、豆板醤(とうばんじゃん)、ごま油で調味し、1~2分煮て肉みそを作る。
- 4 目玉焼きを作る。
- 5 器にご飯を盛り、肉みそ、野菜、目玉焼きを載せる。全部を混ぜながら食べるとおいしい。

材料 (4人分)

温かいご飯	800g (4膳分)
合いびき肉	300g
ネギ	1/2本
ショウガ	1片
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ2
みそ	大さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1
豆板醤	小さじ1
卵	4個
サラダ油	少々
小ネギ	少々
カイワレダイコン	1パック

もう一品 実だくさんスープ

1人分約105kcal



作り方

- 1 ジャガイモは7mm厚さ、ニンジン5mm厚さのいちょう切りにする。セロリは筋を取り、ネギとともに5mm厚さの小口切りにする。キャベツは2~3cm角に切る。
- 2 鍋にバター大さじ1を溶かし、1の野菜をさっといためる。水、スープのもと、ローリエを加え、中火で約10分煮る。
- 3 野菜が軟らかくなったら、塩、コショウで味を調え、残りのバターを入れる。

材料 (4人分)

ジャガイモ	中1個 (150g)
ニンジン	1/2本 (100g)
セロリ	1本 (100g)
ネギ	1本 (100g)
キャベツ	2枚 (120g)
水	カップ4
スープのもと	適量
ローリエ	1枚
バター	大さじ2
塩	小さじ1/3
コショウ	少々