



# 楽しく食事を おいしくご飯を

料理研究家 黛 かおる

ご飯

## たこ飯

1人分約460kcal

### 作り方

- 1 米は研いで、炊飯器に入れ、分量の水に30分以上漬ける。
- 2 たこは薄切りにする。ショウガは千切り。小ネギは小口切りにする。
- 3 1に、たこ、ショウガ、Aを入れ、ざっと混ぜて普通に炊く。炊き上がったら、さっくり混ぜ、小ネギも混ぜて盛りつける。

### 材料 (4人分)

米(米用カップ)	3カップ
水	540ml
ゆでだこ	200g
ショウガ	20g
小ネギ	2~3本
A	
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2



もう一品

## みそじゃが

1人分約335kcal

### 作り方

- 1 肉は4~5cm幅に切る。ジャガイモは皮をむき、四つに切る。タマネギは大きめのくし形切りにする。
- 2 鍋に、油を熱し、肉、タマネギ、ジャガイモの順にいためる。
- 3 だしとAを加え、沸騰したら火を弱め、ふたをして約15分煮る。
- 4 グリーンピースを加え、2~3分煮て仕上げる。

### 材料 (4人分)

牛薄切り肉(切り落とし)	200g
ジャガイモ	4個
タマネギ	1個
グリーンピース(冷凍)	30g
サラダ油	大さじ1/2
だし	2カップ
A	
砂糖	大さじ2
みそ	大さじ2
しょうゆ	大さじ1

