



楽 | 食 | お | ご し | 事 | い | 飯 く | を | し | を

料理研究家 嵐 かおる

ご飯

マグロのネバネバ丼

1人分約500kcal

作り方

- 1 Aを合わせる。マグロは5mm厚さのそぎ切りにし、Aに約20分漬ける。
- 2 オクラは熱湯でゆで、薄く切る。
- 3 ナガイモは皮をむき、大まかに切ってビニールに入れ、めん棒などで形がなくなるまでたたく。
- 4 丼にご飯を盛り、Aの汁を少々掛ける。のりをちぎって載せ、ナガイモ、マグロ、オクラを載せる。好みでわさび、しょうゆを掛けて食べる。

好みでキュウリやミョウガ、ネギの細切り、カイワレなどの野菜をプラスしてご飯を少なめにするのも、カロリーが気になる人にはおすすめです。

材料 (4人分)

ご飯	4ぜん分 (800g)
マグロ (刺し身用さく)	300g
オクラ	2袋
ナガイモ	300g
焼きのり	2枚
しょうゆ・練りわさび	各少々
A	
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2



のりをちぎってご飯の上に載せ、中央にナガイモを掛けたあと、具材をきれいに載せていく



もう一品

野菜彩汁

1人分約85kcal

作り方

- 1 カボチャは5mm厚さの、一口大に切る。タマネギは薄切りにする。
- 2 ダイコン、ニンジン3~4mm厚さの半月切りか、いちよう切りにする。ニラは4cm長さに切る。
- 3 だしの中に、ニラ以外の野菜を入れ、軟らかくなるまで6~7分煮る。
- 4 みそを入れ、ニラを加え、沸騰直前に火を止める。

野菜は有り合わせをたっぷり使って、ビタミンをたくさん取ってください。

材料 (4人分)

カボチャ	100g
タマネギ	1/2個
ニンジン	1/2本
ダイコン	100g
ニラ	1束
だし	4カップ
みそ	大さじ4

