



楽しく食事を おいしくご飯を

料理研究家 黛 かおる

ご飯

中国風おこわ

1人分約462kcal

作り方

- 1 もち米はといで、たっぷりの水に1時間ほど漬ける。その後ざるに取り、水気を切る。
- 2 干しいたけは水で戻す。
- 3 2と豚肉、タケノコ、ニンジン1cm角に切る。
- 4 フライパンに油大さじ1を熱し、3をいため、炊飯器の内釜に入れる。
- 5 同じフライパンに、残りの油を入れ、もち米を入れていためる。全体に油がなじんだら、内釜に入れ、Aを入れて普通に炊く。

いためる油にラードを使い、干しエビなどをプラスすると本格的な味になります。

材料 (4人分)

もち米 (米用カップ)3カップ
 豚肩ロース肉 (塊)150g
 ゆでタケノコ150g
 ニンジン100g
 干しいたけ3枚
 サラダ油大さじ2

A
 水300ml
 スープのもと小さじ1
 オイスターソース大さじ1
 砂糖大さじ1
 酒大さじ2
 しょうゆ大さじ2
 塩少々



もう一品

青菜のミルク煮

1人分約137kcal

作り方

- 1 青菜は4~5cm長さに切る。茎と葉に分ける (ホウレンソウは硬めにゆでて使う)。
- 2 ハムは2cm角に切る。ネギは小口切り、ショウガはみじん切りにする。
- 3 Aを合わせる。かたくり粉は同量の水でとく。
- 4 フライパンに油大さじ1を熱し、ネギ、ショウガをいためる。青菜の茎、葉の順にいためる。(ホウレンソウはここで) ハム、カニ、Aを入れて約2分煮る。
- 5 牛乳を加え、ひと煮立ちしたら、水溶きかたくり粉で、とろみをつける。

ここではハムとカニ缶を使っていますが、どちらか1種類でもOKです。またホタテやカキもよく合います。

材料 (4人分)

青菜 (小松菜・チンゲンサイ・ホウレンソウ・ハクサイなど)300g
 ハム4枚
 カニ缶 (小)50g
 ネギ1/2本
 ショウガ10g
 サラダ油大さじ1

A
 水200ml
 スープのもと小さじ1
 塩小さじ1/3
 コショウ少々
 牛乳1カップ
 かたくり粉大さじ1

