



# 楽 し く 食 事 を お い し く ご 飯 を

料理研究家 黛 かおる

ご飯

## グリーンチャーハン

1人分約588kcal



### 作り方

- 1 青菜はゆでて水に取り、絞る。粗みじんに切り、さらによく絞りほぐしておく。
- 2 エビは背ワタを取り、殻をむいて1cmのぶつ切りにする。酒、塩少々(材料外)を振る。ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 中華鍋にサラダ油を熱し、ネギ、ニンニク、ベーコン、エビの順にいためる。ごま油を入れ、1の青菜をいため、ご飯を入れて、パラツとなるまでいためる。塩、コショウを入れて味を調える。

### 材料 (2人分)

温かいご飯	400g
青菜(ホウレンソウ・シュンギク・小松菜など)	200g
エビ(殻つき)	100g
ベーコン	50g
ネギ(みじん切り)	大さじ2
ニンニク(みじん切り)	小さじ1
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/2
コショウ	少々

チャーハンを作るときは、2人前ずつ作るとご飯がべとつかずパラツと仕上がります。

もう一品

## いろいろ野菜の甘酢漬け

1人分約51kcal



### 作り方

- 1 キャベツは4~5cm角に切る。キュウリ、ニンジン、ダイコンは1cm角、4cm長さの棒状に切る。ショウガは千切りにする。
- 2 トウガラシは水に漬け、種を取って5mmの小口切りにする。
- 3 大きなボウルに1を入れ、塩大さじ1強(材料外)をまぶし、しんなりするまで約1時間置く。そのあと、軽く絞る。
- 4 ボウルに酢と砂糖、トウガラシを合わせ、3の野菜を混ぜて密閉容器などに漬け込む。4~5時間たったら食べられる。

### 材料 (8人分)

キャベツ	1/4個(400g)
キュウリ	2本(300g)
ニンジン	1本(200g)
ダイコン	4cm(200g)
ショウガ	40g
赤トウガラシ	1~2本
酢	1/2カップ
砂糖	1/2カップ

冷蔵庫で1週間くらい日持ちします。さっぱりするので、肉・魚料理などに添える一品としても重宝。野菜は有り合わせでOK。カブ、ハクサイ、セロリ、ミョウガなどもおすすめです。