



楽 し く 食 事 を お い し く ご 飯 を

料理研究家 黛 かおる

ご飯

シーフードライス

1人分約544kcal

作り方

- 1 米は炊く30分ほど前に洗って、ザルに取り、水気を切る。
- 2 シーフードは室温で解凍する。タマネギはみじん切りにする。
- 3 2のタマネギをバターでいためる。しんなりしたら1を加えて、油がなじむまでいためたら、炊飯器に入れる。
- 4 2のシーフードを油でいため、塩、コショウ各少々(材料外)を振る。具と汁に分ける。
- 5 4の汁と水を合わせて500mlにし、Aを合わせる。
- 6 炊飯器に5を入れて炊く。
- 7 炊き上がったら、4の具とグリーンピースを加えて混ぜ、7~8分蒸らして器に盛る。

材料 (4人分)

米(米用カップ).....3カップ(540ml)
 冷凍シーフードミックス(エビ、カニ、ホタテ、アサリなど).....200g
 水(シーフードのいため汁と合わせて).....500ml

A
 [スープのもと.....小さじ1
 トマトケチャップ.....大さじ2
 コショウ.....少々
 塩.....小さじ1
 タマネギ.....1/2個(100g)
 グリーンピース.....大さじ3
 バター.....大さじ2
 サラダ油.....大さじ1



炊き上がってからシーフードを加えることで、魚介類が軟らかくなり、おいしく頂けます。

もう一品

ミネストローネ

1人分約163kcal

作り方

- 1 ジャガイモ、タマネギ、ニンジン、キャベツ、セロリ、ベーコンは1cm角に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油と1のニンニクを入れて弱火で熱し、香りが出たら1を加え、1~2分いためる。トマト水煮(つぶしながら)、水4カップ(材料外)、スープのもとを入れて、1が軟らかくなるまで7~8分煮る。
- 3 マカロニを入れ、ゆで時間を目安に煮る。塩、コショウで味を調える。

材料 (4人分)

ジャガイモ.....1個(150g)
 タマネギ.....1/2個
 ニンジン.....1/2本
 キャベツ.....100g
 セロリ.....50g
 ベーコン.....2枚(40g)
 マカロニ.....30g
 ニンニク.....1片
 トマト水煮.....缶詰1缶(400g)
 スープのもと.....2個
 オリーブ油.....大さじ1
 塩、コショウ.....各少々



旬の野菜、好きな野菜など数種類あればOK。マカロニの代わりにスパゲティを折って入れてもいいでしょう。