



楽しく食事を おいしくご飯を

料理研究家 黛 かおる

ご飯 鶏手羽の炊き込ご飯

1人分約472kcal

作り方

- 1 米は炊く30分前くらいに洗い、ザルにあげて、水気を切る。
- 2 鶏肉に、塩・コショウ(材料外)少々を振る。タマネギは粗みじんに切り、ニンジンはすりおろす。ミニトマトはへたを取る。
- 3 フライパンに油大さじ1/2を熱し、鶏肉の表面を焼いて取り出す(中は生でよい)。油大さじ1/2を足し、2のタマネギ、ニンジンをいため、1とカレー粉を入れる。油がなじむまでいためる。
- 4 炊飯器の内釜に3とAを入れ混ぜる。肉とトマトを上に乗せ、普通に炊く。炊き上がったらパセリをちぎって載せる。

材料 (4人分)

米(米用カップ)	2カップ
鶏手羽肉	400g
タマネギ	1/2個(100g)
ニンジン	1/2本(100g)
ミニトマト	10個
パセリ	少々
カレー粉	小さじ2
サラダ油	大さじ1
A	
水	330ml
コンソメスープのもと	小さじ1
塩	小さじ1/2
コショウ	少々



炊飯器で簡単に作れるピラフ(洋風炊き込みご飯)です。米の水気をよく切るとパラッと仕上がります。鶏肉はどの部位でもOK。骨つきを使うとうま味が出ておいしいですよ。

もう一品 タコとキュウリのサラダ

1人分約116kcal

作り方

- 1 キュウリは小さめの乱切りにし、塩を振り、少し置いて、水気を絞る。
- 2 ショウガは千切りにする。
- 3 ワカメは洗い、熱湯にさっと通して、水気を切り、3cm長さに切る。
- 4 タコは斜め薄切りにする。
- 5 ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、いただく直前に全部をあえる。

材料 (4人分)

ゆでダコ	200g
キュウリ	2本
塩	小さじ1/3
ショウガ	1片(10g)
ワカメ(塩蔵)	20g
<ドレッシング>	
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1
豆板じゃん	小さじ1
ごま油	小さじ2

彩りのいいサラダに、好みでキムチをプラスしてもいいでしょう。市販の中華風味のドレッシングを使えば、より手早く作れます。

