



楽しく食事を おいしくご飯を

料理研究家 黛 かおる

ご飯

豚肉のショウガ焼きのせ丼

1人分約688kcal

作り方

- 1 Aを合わせ、豚肉を漬ける。約10分置く。
- 2 タマネギは5mm厚さに切る。2種類のピーマンは縦半分に切り、種を取ってから細く切る。
- 3 フライパンに油大さじ1を熱し、2をいためる。油がなじむまでいためたら、塩、コショウをして取り出す。
- 4 1の汁気を切り、かたくり粉を両面にまぶす。フライパンに残りの油を入れ、両面をこんがり焼いて取り出す。すべて焼き終わったら油をふき取り、残った漬け汁を加える。焼き終わった1をフライパンに戻し、全体に汁を絡めて色よく仕上げる。
- 5 器にご飯を盛り、野菜と肉を載せたら、汁を回し掛ける。

材料 (4人分)

温かいご飯……………800g
 豚ロース肉(ショウガ焼き用)……………400g
 A
 ショウガ汁(ショウガ30g)……………大さじ1
 酒・しょうゆ……………各大さじ3
 砂糖……………小さじ2
 かたくり粉……………大さじ3
 タマネギ……………1/2個(100g)
 ピーマン……………3個
 赤ピーマン……………小1個
 塩・コショウ……………各少々
 サラダ油……………大さじ2



肉にかたくり粉をまぶして焼くと、汁の絡みが良くなり、口当たり良く仕上がります。ショウガはおろしたものを搾って汁を使いましょう。

もう一品

ナスとトマトのサラダ

1人分約58kcal

作り方

- 1 ナスはへたを取り、皮をむいて、5分ほど水にさらす。器に載せてラップを掛け、電子レンジで約4分(600W)加熱したら、そのまま冷ます。
- 2 1を縦半分にし、2cmの斜め切りにする。トマトは八等分のくし形にし、半分に切る。
- 3 オクラは熱湯でさっとゆで、2cmの斜め切りにする。Aを合わせ、2とオクラを食べる直前にあえる。

材料 (4人分)

ナス……………4個(300g)
 トマト……………1個(200g)
 オクラ……………5本
 A ドレッシング(市販品でも可)
 砂糖……………小さじ2
 酢……………大さじ1と1/2
 しょうゆ……………大さじ1と1/2
 ごま油……………小さじ2
 塩……………少々
 一味唐辛子(好みで)……………少々



ナスを電子レンジにかけると、柔らかくなってたくさん食べることができます。おひたしやあえ物でも使える方法です。