

楽しく食事を おいしくご飯を

料理研究家 黛 かおる



ご飯 ゴーヤのドライカレー

1人分約796kcal

作り方

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、種を除いて、1cm角に切る。豆腐も同じように切る。Aは、みじん切りにする。
- 2 熱湯でゴーヤと豆腐をさっとゆでる。それぞれざるに取り、水気を切る。
- 3 フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、Aを薄茶色になるまでいためる。ひき肉を加えて、バラバラになるまでいためたら、カレー粉を加えさらにいためる。
- 4 3にサラダ油大さじ2を足して、ご飯、スープのもと、2を加え、ほぐすようにいためる。塩、しょうゆを加えて全体を混ぜたら、器に盛って半分に切ったトマトとパセリを添える。

材料 (4人分)

温かいご飯	800g
ゴーヤ(ニガウリ)	1本(約300g)
木綿豆腐	1丁(300g)
豚ひき肉	300g
A	
タマネギ	1個(200g)
ショウガ	1かけ(10g)
ニンニク	1片(15g)
サラダ油	大さじ4
カレー粉	大さじ3
コンソメスープのもと	小さじ1
塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
ミニトマト	12個
パセリ	少々



ゴーヤと豆腐をゆでて、ご飯といためるチャーハンタイプのドライカレー。ゆでることで、ゴーヤの苦味が気にならなくなります。

もう一品 キュウリとフルーツヨーグルト

1人分約123kcal

作り方

- 1 キュウリはフォークで縦に筋目を入れ、5~6mm厚さの輪切りにする。水1カップに塩を入れて、10分ほどキュウリを漬けたら水気を切る。
- 2 パイナップルは芯と皮を取り、食べやすい大きさに切る。バナナは1cm厚さの輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。レーズンは熱湯で洗い、水気をふき取る。
- 3 Aの材料を合わせる。
- 4 1と2を合わせて器に盛り、食べる直前に3を掛ける。

材料 (4人分)

キュウリ	小2本
塩	小さじ1
パイナップル	1/4個(正味200g)
バナナ	1本
ミニトマト	8個
レーズン	大さじ2
A ドレッシング	
プレーンヨーグルト	カップ1
砂糖	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々
コショウ	少々



ヨーグルトドレッシングをサラダのソースに使えば、ヘルシーでおいしくいただけます。野菜とあえるときは、好みで塩・コショウをきかせてもよいでしょう。