



楽 し く 食 事 を お い し く ご 飯 を

料理研究家 黛 かおる

ご飯 いかピラフ

1人分約642kcal

作り方

- 1 米は炊く30分前に洗って、ざるに広げ、水気を切る。
- 2 イカは腹わたを抜いて洗い、胴は1.5cm幅の輪切りにする。足は2〜3本ずつにし、半分に切る。
- 3 Aを混ぜておく。
- 4 ピーマンと赤ピーマンは1.5cm角に切る。
- 5 大さじ1のオリーブ油で、2と4をさっといためたら、取り出しておく。
- 6 残り分量のオリーブ油で、タマネギ、ニンニクをいため、しんなりしたら1を加える。油がなじむまでいためる。5と共に炊飯器に入れ、3を入れて混ぜ、普通に炊く。
- 7 炊き上がったら、全体を混ぜる。器に盛って、パセリを飾る。

材料 (4人分)

米(米用カップ) ……	3カップ(540ml)
A	
水 ……	450ml
スープのもと ……	小さじ2
トマトケチャップ ……	50ml
塩 ……	小さじ1
コショウ ……	少々
スルメイカ …… 2はい(約700g)	
ピーマン ……	3個
赤ピーマン ……	1個
タマネギ(みじん切り) ……	1/2個分(150g)
ニンニク(みじん切り) ……	2片分
オリーブ油 ……	大さじ3
パセリ ……	少々



冷凍のイカ(輪切り)を使えば、より簡単にできます。イカや野菜から出るうま味の相乗効果で、深い味わいを楽しめるレシピです。

もう一品 キノコのピリ辛マリネ

1人分約61kcal

作り方

- 1 シメジは小房に分ける。エノキダケは根元を落とし、半分に切る。シイタケは薄切りにする。エリンギは縦に細く切り、さらに4〜5cmくらいの長さにする。
- 2 トウガラシは種を除いて、小口切りにし、Aと合わせる。
- 3 1を熱湯でさっとゆで、水気をよく切り、すぐにAに漬ける。しばらく置いて、味をなじませる。

材料 (4人分)

シメジ ……	1パック(100g)
エノキダケ ……	1パック(100g)
シイタケ ……	6〜7枚
エリンギ ……	1パック
A	
砂糖 ……	小さじ2
酢 ……	大さじ2
しょうゆ ……	大さじ1と1/2
サラダ油 ……	大さじ1
塩 ……	少々
赤トウガラシ ……	1本



キノコは有り合わせのものを3種類くらい使えばOK。食物繊維たっぷりのヘルシーなマリネは、冷蔵庫で2〜3日保存できます。