

# 楽 し く 食 事 を お い し く ご 飯 を

料理研究家 黛 かおる



## ご飯 秋ザケの炊き込みご飯

1人分約569kcal



脂の乗ったサケは炊き込みご飯にしてもおいしいもの。ひと手間かけてサケを焼いてから加えると、生臭さが消えて、香ばしさがプラスされます。

### 作り方

- 1 米はといで、炊飯器に分量の水と共に入れ、30分以上漬けておく。
- 2 サケは1切れを3～4切れに切り、グリルで焦がさないように焼く。ダイコンは5～6mm幅の短冊切りにする。葉はゆでて細かく刻む。シイタケは5～6mmの細切りにする。ニンジンともみじ型などで抜き、さっとゆでておく。
- 3 1に、Aの調味料とダイコン、シイタケを入れ、さっと混ぜる。サケを上に乗せ、普通に炊く。
- 4 炊き上がったら器に盛り、ダイコンの葉を載せ、ニンジン scatter する。

### 材料 (4人分)

米 (米用カップ)	…… 3カップ (540ml)
水	…… 540ml
サケ (甘塩)	…… 3切れ (300g)
ダイコン	…… 150g (4cm)
ダイコンの葉	…… 少々
シイタケ	…… 4枚
ニンジン	…… 30g
A	
塩	…… 小さじ1/3
酒	…… 大さじ2
しょうゆ	…… 大さじ1と1/2

## もう一品 鶏肉団子のみそ汁

1人分約123kcal



鶏肉からうま味が出るので、だし汁は必要ありません。肉団子は混ぜ過ぎると硬くなるので、少し粘りが出たら、軽く丸めます。口の中でほぐれるくらいがポイント。

### 作り方

- 1 ひき肉とAをよく混ぜ、団子 (12個くらい) を作る。
- 2 レタスは1cmの千切りにする。エノキダケは根元を落とし、2つに切る。
- 3 分量の水を沸かし、1を入れ、あくを取りながら、3～4分煮る。
- 4 2を入れ、ひと煮立ちさせる。みそを溶き入れ火を止める。
- 5 4を器に盛って、コショウを好みで振る。

### 材料 (4人分)

鶏ひき肉	…… 200g
A	
しょうが汁	…… 小さじ1
酒	…… 大さじ2
塩	…… 小さじ1/4
かたくり粉	…… 小さじ2
水	…… 4カップ
みそ	…… 約大さじ3
レタス (2～3枚)	…… 50g
エノキダケ	…… 1/2パック (50g)
コショウ	…… 少々