



# 楽しく 食事を おいしく ご飯を

料理研究家 黛 かおる

ご飯

## 中華飯

1人分約599kcal



### 作り方

- 1 ハクサイは葉と軸に分け、葉は4~5cm角に、軸は3cm角に切る。ニンジンも長さ4cm、幅2cmの薄切りにする。ネギは斜め切りにする。ショウガは皮をこそげて薄切りにする。
- 2 豚肉は3~4cm長さに切り、塩・酒少々(材料外)をする。ホタテは厚みを3~4つにそぐ。Aを合わせる。
- 3 大きなフライパンまたは中華鍋に油を入れて熱し、肉とショウガをいためる。肉の色が変わったら、ハクサイの軸、ニンジンもいためる。次にネギ、ハクサイの葉、ホタテを加えいためる。いったん火を止めてAを入れ、大きく混ぜる。再び火をつけて、とろみをつける。ご飯に掛けていただく。

### 材料 (4人分)

|             |          |
|-------------|----------|
| 温かいご飯       | 800g     |
| 豚ロース薄切り     | 200g     |
| ホタテ貝柱(刺し身用) | 120g     |
| ハクサイ        | 4枚(400g) |
| ニンジン        | 50g(4cm) |
| ネギ          | 1本(100g) |
| ショウガ        | 1かけ(10g) |
| サラダ油        | 大さじ2     |
| A           |          |
| 水           | 300ml    |
| 中華スープのもと    | 小さじ1     |
| オイスターソース    | 大さじ2     |
| 塩           | 小さじ1/2   |
| かたくり粉       | 大さじ1と1/2 |

ハクサイがおいしくなる季節。ハクサイをメインに豚肉やホタテで味を出しました。具材に鶏肉、イカ、エビ、アサリなどを使ってもOKです。

もう一品

## 青菜の中華風おひたし

1人分約118kcal



### 作り方

- 1 青菜は洗って根元を切り、4~5cm長さに切る。ニンニクは薄切りにする。
- 2 青菜は軟らかめにゆで、ざるにあげて自然に水気を切る(水気を絞らない、水にとらないのがコツ)。まだ熱いうちにボウルに入れる。
- 3 小鍋に油を入れ、ニンニクを焦がさないようにいため、香りが出たらボウルの青菜に回し掛ける。しょうゆ、塩、ごまを混ぜる。

### 材料 (4人分)

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 青菜(ホウレンソウ・小松菜・チンゲンサイなど) | 400g |
| ニンニク                    | 大2片  |
| サラダ油                    | 大さじ3 |
| しょうゆ                    | 大さじ2 |
| 塩                       | 少々   |
| いりごま(白)                 | 少々   |

写真はホウレンソウですが、特に青菜は選びません。ニンニクをたっぷり入れるので、ニンニク好きにはたまらない、元気の出る一品です。