



楽しく 食事を おいしく ご飯を

料理研究家 黛 かおる

ご飯 レタスとカニのチャーハン

1人分約500kcal



作り方

- 1 卵は割ってほぐす。カニも汁をきり、ほぐす。タマネギ、ニンニクはみじん切りにする。レタスは1.5cm幅に切る。小ネギは2cmの斜め切りにする。
- 2 中華鍋に油大さじ1を熱し、タマネギとニンニクをいためる。大さじ2の油を加え、卵を流し入れる。まだ、中心が生のできる段階でご飯を加え、いためる。
- 3 卵とご飯がよく混ざったら、カニを加え、塩、コショウで味を調える。火を止め、レタスとネギを加え、全体を大きく混ぜる。

材料 (4人分)

温かいご飯……………800g
卵……………2個
カニ缶……………小1缶
タマネギ……………1/2個
ニンニク……………1片
レタス……………小1個
小ネギ……………3本
サラダ油……………大さじ3
塩……………小さじ1と1/2
コショウ……………少々

レタスのシャキシャキ感がアクセントとなるので、火を止めてからレタスを加えて。冷凍もしくは冷えたご飯を使うときは電子レンジで温めてから使うとバラツキしません。

もう一品 ホタテのカルパッチョ

1人分約137kcal



作り方

- 1 ホタテは3～4mmの厚さにそぎ切りにする。酒を振り、しばらく置く。
- 2 タマネギは薄切りにし、水にさらして、水気を絞る。サラダホウレンソウは洗って、葉と茎に分ける。
- 3 Aを合わせる。
- 4 器に、1と2を盛り、イクラ、ケーパーを載せる。冷蔵庫で30分ほど冷やす。Aは食べる直前に掛ける。

材料 (4人分)

ホタテ貝柱(生食用)……………8個(200g)
酒……………小さじ2
タマネギ……………1/4個(70g)
サラダホウレンソウ……………1/2束(100g)
イクラ……………大さじ2
ケーパー……………大さじ1
A
酢……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ1/2
サラダ油……………大さじ2
塩……………小さじ1/3
コショウ……………少々

ホタテを薄くそぎ切りする場合は、半冷凍してからがお勧め。彩りが美しいカルパッチョはおもてなし料理にぴったりです。