

楽しく食事を おいしくご飯を

料理研究家 黛 かおる



ご飯

タケノコと牛肉の混ぜずし

1人分約730kcal

作り方

- 1 米をとぎ、分量の水に30分以上浸し、酒を入れてご飯を炊く。すし酢を混ぜてすし飯を作る。
- 2 タケノコの穂先は3~4cm長さのくし形に、根元はいちょう切りにする。ニンジンも5cm長さの短冊切りにする。ショウガは皮をむき、千切りにする。牛肉は一口大に切る。
- 3 Aを合わせる。フライパンにサラダ油を熱し、2をいため、肉の色が変わったらAを入れる。煮汁がなくなるまでいり煮にする。
- 4 鍋に湯を沸かし、菜の花を色よくゆでる。水気を搾り、4~5cm長さに切る。
- 5 1のすし飯に、3、4を混ぜる。

材料 (4人分)

米 (米用カップ) ……	3カップ (540ml)
水 ……	540ml
酒 ……	大さじ2
すし酢	
酢 ……	大さじ5
砂糖 ……	大さじ3
塩 ……	小さじ1
牛ロース肉薄切り ……	200g
ゆでタケノコ ……	150g
ニンジン ……	5cm (1/4本)
ショウガ ……	大1かけ (15g)
サラダ油 ……	大さじ1
A	
酒・みりん・しょうゆ ……	各大さじ2
砂糖 ……	大さじ1
菜の花 ……	100g



具をまとめて煮るので、簡単にできるレシピです。アスパラガスやフキ、ソラマメなど季節感のある材料を入れて楽しんでOK。

もう一品

のっぺい汁

1人分約85kcal

作り方

- 1 ニンジン、カブ、ゴボウは乱切りにする。シイタケはそぎ切りにする。
- 2 こんにゃくは2cmの薄い角切りにする。熱湯でさっとゆでる。
- 3 ちくわは小口切りに、ネギは斜め切りにする。
- 4 鍋にだし汁、1、2を入れ、野菜がやわらかくなるまで、約10分煮る。
- 5 塩、しょうゆで味を調え、ナメコ、3を加える。水大さじ1 (材料外) で溶いたかたくり粉で、とろみをつけ、ショウガ汁を加えて火を止める。

材料 (4人分)

ニンジン ……	1本 (200g)
カブ ……	2個 (100g)
ゴボウ ……	1/2本 (100g)
シイタケ ……	4枚
ナメコ ……	1パック
こんにゃく ……	1/2枚
ちくわ ……	2本 (60g)
ネギ ……	1/2本
だし汁 ……	4カップ
薄口しょうゆ ……	大さじ1
塩 ……	少々
かたくり粉 ……	大さじ1/2
ショウガ汁 ……	小さじ2



キノコや根菜類などをたっぷり入れれば栄養満点！ビタミンや食物繊維をしっかり取れる、うれしい一品です。