



楽しく食事を おいしくご飯を

料理研究家 黛 かおる

ご飯

アジのプレートご飯

1人分約591kcal



魚はイワシやサンマなどを使ってもおいしくできます。フライパンだけで彩りの良い一皿ができてしまう簡単レシピです。

作り方

- 1 アジはトレーに載せ、塩を振り、5分ほど置く。
- 2 ピーマンは縦半分にして種を取り、細く切る。エリンギは半分に切り、縦に6~8等分する。タマネギは細切りにする。
- 3 アジの水気をふき、かたくり粉をまぶす。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、2を入れ、さっといためる。塩、こしょう少々(材料外)を振り、取り出す。
- 5 フライパンに残りの油を熱し、3のアジを2~3分ずつ両面を焼き、いったん皿に取る。
- 6 フライパンをきれいにしてAを入れ、煮立てる。アジを戻し入れ、煮汁を掛けながら絡める。
- 7 ご飯にバターとパセリを混ぜる。アジと野菜を盛り合わせる。アジにごまを振る。

材料 (4人分)

温かいご飯	800g
バター	大さじ2
パセリ(みじん切り)	大さじ3
アジ(中ぐらい・3枚におろしたもの)	4尾分
塩	小さじ1/4
かたくり粉	大さじ3
サラダ油	大さじ3
ピーマン	3個
エリンギ	4本(120g)
タマネギ	1/2個(100g)
A	
ウスターソース	大さじ4
酒	大さじ4
カレー粉	小さじ1
いりごま(白)	大さじ1

もう一品

アサリのスープ

1人分約89kcal



作り方

- 1 スナップエンドウは、1分ほどゆでて、2~3つに切る。
- 2 タマネギ、セロリは1cm角に切る。ニンニクは薄切りにする。
- 3 鍋にオリーブ油を熱し、2を入れていためる。しんなりしたら、水とスープのもとを加え煮立てる。
- 4 パスタを入れ、表示時間通り煮る。途中でアサリを加える。トマト、スナップエンドウを入れ、塩、こしょうで味を調える。

材料 (4人分)

アサリ(砂抜き済み)	200g
スナップエンドウ	100g
セロリ	50g(1/2本)
タマネギ	100g(1/2個)
ニンニク	1片(10g)
オリーブ油	大さじ1
水	カップ5
スープのもと	小さじ2
パスタ(コンキリエ、ペンネ、マカロニなど)	30g
ミニトマト	8個
塩・こしょう	各少々

アサリのうま味がおいしい、さっぱりとしたスープです。シートパスタを加えれば、とろみとボリュームがアップします。