

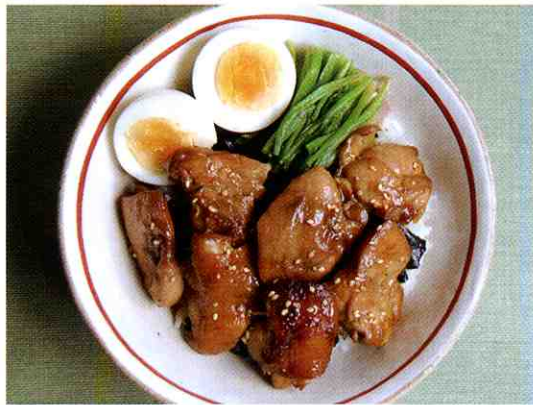
楽 し く 食 事 を お い し く ご 飯 を

料理研究家 黛 かおる

ご飯

鶏の照り焼き丼

1人分約807kcal



肉は火の通りが良くなるよう均一の厚さにそぎ切りに。ゆで卵は作り方の時間を目安に、固ゆではもう少し時間をかけます。

作り方

- 1 肉は大きめの一口大にそぎ切りする。Aを合わせ、肉を30分ほど漬ける。
- 2 卵は水からゆで、沸騰からさらに6分ゆでる。殻をむき、横半分に切る。
- 3 青菜は色よくゆでて、4~5cm長さに切る。
- 4 フライパンに油を熱し、中火で1の肉の、両面に焼き色をつける。残ったAを入れ、肉に絡めるようにしながら、中まで火を通す。
- 5 器にご飯を盛り、のりを手でちぎって敷く。4の汁少々を掛け、肉、卵、青菜を載せる。もう一度残りの汁を掛け、ごまを振る。

材料 (4人分)

ご飯	800g
鶏もも肉	2枚(500g)
A	
しょうゆ	大さじ5
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
サラダ油	大さじ1
卵	4個
青菜(ホウレンソウ、小松菜など)	1/2束(100g)
焼きのり	2枚
いりごま	少々

もう一品

かんたん白あえ

1人分約129kcal



すり鉢、すりこぎを使わないで作れる「かんたん」な白あえです。具材は好みのものをあえればOKです。

作り方

- 1 鍋に湯を沸かし、豆腐を粗くほぐしながら入れ、煮立ったら目の細かいざるに取り、水気を切る。熱いうちにゴムべらなどで、裏ごしする。
- 2 こんにゃくは4~5cm長さの1cm幅の短冊切りにする。ニンジンもこんにゃくと同じ大きさに切る。シメジは小房に分ける。
- 3 ブロッコリーは小さめの房に分けて、かためにゆでる。
- 4 鍋にBを入れて煮立て、2を入れて汁気がなくなるまで煮る。
- 5 Aを合わせ1と混ぜ合わせる。粗熱を取って、3と4をあえる。

材料 (4人分)

木綿豆腐	150g
A	
練りごま	大さじ2
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/4
ブロッコリー	150g
ニンジン	5cm(60g)
こんにゃく	80g
本シメジ(ブナシメジ)	1パック(100g)
B	
だし	100ml
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々