

# 楽 し く 食 事 を お い し く ご 飯 を

料理研究家 黛 かおる



## ご飯 うなたま井

1人分約721kcal



親子丼の要領で作ってみましょう。家族の好みによって具材や量を増減させて作れるのが、この丼の良です。

### 作り方

- 1 うなぎのかば焼きは1.5cm幅に切る。タマネギは薄切りにする。したらきはザクザクと切る。ミツバは2cm長さに切る。
- 2 卵は割りほぐす。
- 3 材料をすべて4等分して親子鍋などで1人分ずつ作るか、フライパンなどでまとめて作る。
- 4 Aを煮立て、1のしたらきとタマネギを入れる。タマネギがしんなりしたら、1のかば焼きを入れてさっと煮て、2を流し入れる。ミツバを散らしてふたをし、卵が半熟程度になったら、ご飯に載せる。紅しょうがと木の芽を載せる。

### 材 料 (4人分)

温かいご飯	800g
うなぎのかば焼き	2枚(300g)
タマネギ	1個(200g)
しらたき	1玉(200g)
ミツバ	30g(1パック)
卵	4個
紅しょうが(千切り)	少々
木の芽(なくてもよい)	少々
A	
だし	200ml
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	大さじ2

## もう一品 豆と野菜のサラダ

1人分約212kcal



ミックスビーンズは、ひよこ豆、青エンドウ、赤インゲン豆入りのものを使っています。水煮の豆なら何でもOK。冷蔵庫で2~3日保存がきます。早めにつけて味をなじませるとおいしくなります。

### 作り方

- 1 タマネギは薄切りにして、水にさらして水気を切る。セロリは筋を取り斜め切りに、キュウリは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。赤ピーマンも薄切りにする。レモンは薄くいちょう切りにする(1個のレモンで薄切りを2~3枚取り、残りはドレッシングのレモン汁にする)。
- 2 ドレッシングを作る。
- 3 鍋に湯を沸かしてミックスビーンズと大豆を入れ、再び沸騰したらざるに取る。温かいうちに2に漬ける。
- 4 3が冷めてから、野菜と混ぜて盛りつける。

### 材 料 (4人分)

ミックスビーンズ(水煮)	小1缶(120g)
大豆(水煮)	50g
タマネギ	半分(100g)
セロリ	70g
キュウリ	1本
赤ピーマン	半分(60g)
レモン	少々

### ドレッシング

酢	大さじ2
レモン汁(レモン約1個分)	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	大さじ4