

楽しく食事を おいしく ご飯を

料理研究家 黛 かおる



ご飯

イワシのかば焼き丼

1人分約573kcal

作り方

- 1 イワシはうろこを取り洗う。頭を切り取り手開きにする。腹骨をそぎ取る。
- 2 Aを合わせる。
- 3 1の水気をふき取り、かたくり粉をまぶす。
- 4 フライパンに油を熱し、3の両面を焼いて取り出す。
- 5 フライパンをきれいにして、2を入れて少し煮詰め、4を戻して絡める。
- 6 器にご飯を盛り、5の汁を少し掛けて4をのせる。ネギを散らし、好みで粉さんしょうを振る。

材料 (4人分)

温かいご飯	800g
イワシ(中くらいのもの)	4尾(約400g)
かたくり粉	大さじ4
サラダ油	大さじ2
A	
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
小ネギ(小口切り)	4~5本
粉さんしょう	少々



イワシの手開きが苦手な方は、手開きされたものを使えば簡単。くせも少なくしっかりした味で、ご飯がすすむ一品。背の青い魚(イワシ、サンマ、サバなど)は生活習慣病予防に効果的です。たくさん食べましょう。

もう一品

鶏もも肉と夏野菜のいため煮

1人分約358kcal

作り方

- 1 鶏もも肉は2~3cm大に切る。塩、こしょう各少々(材料外)を振る。
- 2 ズッキーニ、ナスは1cm幅の輪切り(大は半月切り)にする。ピーマンは2cm角に切る。
- 3 トマトは8等分のくし形切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
- 4 鍋にオリーブ油と3のニンニクを入れて火にかける。1を入れていためる。肉の色が変わったら、2と3のトマトをいためる。
- 5 Aを入れ、ふたをして約10分、中火で煮る。仕上げはふたを取り、強火で汁気を飛ばす。

材料 (4人分)

鶏もも肉	2枚(約400g)
ズッキーニ	1本(200g)
ナス	2本(150g)
赤ピーマン	1個(100g)
トマト	大2個(500g)
ニンニク	1片
オリーブ油	大さじ2
A	
酢	大さじ2
ワイン	大さじ4
塩	小さじ1/2
こしょう	少々



鶏肉とトマトは相性がいいので、おいしくたっぷりいただけます。ズッキーニはキュウリで代用してもOK。ご飯やパスタにかけて食べるのもおすすめです。