



楽しく食事を おいしく ご飯を

料理研究家 黛 かおる

ご飯 鶏もも肉とカブのクリーム煮・バターライス

1人分約793kcal



優しい味のカブに、コクのあるクリームソースがよく合います。バターライスは温かいご飯に材料を合わせるだけのスピード仕上げ。見た目も味も満足できる一皿に。

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、Aを振り5分ほど置く。小麦粉をまぶす。
- 2 カブは皮をむき、6~8等分のくし形に切る。タマネギは薄切り、ニンジンも1cm角の薄切りにする。
- 3 鍋にバターを熱し、1をいためる。タマネギ、ニンジン、カブの順にいため、Bを加え、ふたをして、中火で5~6分煮る。
- 4 3に牛乳を加え、ひと煮立ちしたら、生クリームを入れる。塩、こしょう少々(材料外)で味を調える。かたくり粉を大さじ3の水で溶き、加えてとろみをつける。
- 5 パセリの葉を摘み、みじん切りにする。バターライスを作り、器に盛り、4を添える。

材料 (4人分)

鶏もも肉	400g
A	
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
カブ	3個(300g)
ニンジン	50g
タマネギ	小1個(150g)
バター	20g
B	
水	200ml
固形スープのもと	1個
牛乳	150ml
生クリーム	50ml
かたくり粉	大さじ2
バターライス	
温かいご飯	800g
バター	20g
パセリ	1枝

もう一品 オレンジと生ハムのサラダ

1人分約158kcal



フルーツやナッツを組み合わせ、おしゃれなサラダに。さっぱりとした味です。

作り方

- 1 ブロccoliは小房に分け、熱湯でゆでる。レタスは食べやすい大きさにちぎり、水に放してパリッとさせ、水気を切る。
- 2 オレンジは皮をむき、果肉を取り出して、実から果汁大さじ1を搾る。
- 3 スライスアーモンドはフライパンで薄く色がつくまで、弱火で空いりする。
- 4 大きめのボウルにドレッシングの材料とオレンジの果汁を合わせ、1をあえる。オレンジの果肉、生ハムを加えて混ぜる。器に盛りつけ、3を散らす。

材料 (4人分)

ブロッコリー	1/2株(150g)
レタス	200g
オレンジ	1個(200g)
スライスアーモンド	大さじ2
生ハム	8枚(70g)
<ドレッシング>	
酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々