



楽 し く 食 事 を お い し く ご 飯 を

料理研究家 黛 かおる

ご飯 マーボーハクサイご飯

1人分約582kcal



旬で味の良いハクサイを主役にいっぱい使って、ボリュームたっぷり、ご飯が進みます。豆板じんの辛味を利かせて作ってあるので、苦手な人は少し控えましょう。

作り方

- 1 ハクサイは葉と芯に分け、5~6cm長さ、1.5cm幅に切る。
- 2 A、Bはそれぞれ合わせる。
- 3 中華鍋にごま油大さじ1を熱し、ハクサイの芯をしんなりするまで炒め、次に葉を炒め、取り出す。
- 4 同じ鍋にごま油を足し、ネギ、ショウガ、ニンニクを炒める。ひき肉を炒め、色が変わったら、3を戻し入れ、Aを加える。
- 5 煮立ったら、Bを加えて、とろみをつける。
- 6 器にご飯と、共に盛る。

材料 (4人分)

温かいご飯	800g
ハクサイ	1/4 株 (600g)
豚ひき肉	200g
ネギ (みじん切り)	1/2本
ニンニク (みじん切り)	1片
ショウガ (みじん切り)	1かけ
ごま油	大さじ2
A	
みそ	小さじ 4 (25g)
砂糖	大さじ1
豆板じん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
スープのもと	小さじ1
湯	150ml
B	
かたくり粉	大さじ2
水	大さじ4

もう一品 卵のふわふわスープ

1人分約103kcal



卵にパン粉を混ぜて、ふわふわ感を、チーズを入れてコクを出します。良質なタンパク質をたっぷり含む卵。こんな簡単なスープを献立の一品にいかがですか。

作り方

- 1 卵は割りほぐし、パン粉とチーズを混ぜる。
- 2 ハムは、細切りにする。ネギは斜めに切る。
- 3 鍋に水、スープのもと、ハムを入れ、煮立てる。1を加えてざっと混ぜる。再び、沸騰をしたら、火を止め、塩、こしょうで、味を調える。
- 4 器に入れ、ネギを散らす。

材料 (4人分)

卵	3個
パン粉	大さじ2
粉チーズ	大さじ2
ロースハム	2枚 (40g)
小ネギ	3~4本
水	カップ4 (800ml)
スープのもと	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々