



ご飯を美味しく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

ご飯

カレーピラフ

1人分約402kcal

身近にある材料で作る、誰にも好まれるカレー味。ささ身はシーチキンに変えてもOK。ピラフなのでご飯はかために仕上げています。好みで水加減を調節しましょう。



材料 (4人分)

米	米用カップ2カップ(360ml)	バター	20g
タマネギ	1/2個(100g)	カレー粉	大さじ1
グリーンピース(冷凍)	50g	A	
レーズン	40g	スープのもと	小さじ1
鶏ささ身	3本(150g)	塩	小さじ1/2
		湯	300ml

作り方

- (1) 米は洗って、ざるに取り、水気を切る。
- (2) タマネギはみじん切り、グリーンピースは湯に入れて、戻して水気を切る。レーズンはぬるま湯で戻して、水気を取る。
- (3) ささ身は筋を取り、1cm角に切る。
- (4) フライパンにバターを溶かし、タマネギ、ささ身を炒める。(1)を加えバターが全体になじむまで炒めたら、カレー粉を入れて炒める。
- (5) 炊飯器に、(4)、グリーンピース、レーズン、Aを入れ、普通に炊く。
- (6) 全体を混ぜる。器に盛る。

もう一品

キャベツのトマトスープ

1人分約137kcal

生のトマトを使い、フレッシュな味に仕上げています。常備してあるトマトの水煮缶やトマトジュースを使って代用できます。ニンニクやバターで味に深みが出ます。



材料 (4人分)

キャベツ	200g	水	5カップ
タマネギ	1/2個(100g)	A	
ニンジン	50g	スープのもと	小さじ2
トマト	2個(300g)	ローリエ	1枚
ウインナーソーセージ	4本(60g)	塩・こしょう	各少々
ニンニク	1片(10g)	パセリのみじん切り	少々
バター	20g	粉チーズ	少々

作り方

- (1) キャベツは、2cm角に切る。タマネギは1cm角に切る。ニンジンは2~3mm厚さのいちょう切りにする。トマトはひと口大に切る。
- (2) ソーセージは1cmの輪切りにする。ニンニクはみじん切りにする。
- (3) 鍋に弱火でバターを溶かし、ニンニクを炒める。香りが出たら、タマネギ、ニンジン、トマトを炒める。キャベツを加え、ひと混ぜする。
- (4) A、ソーセージを加え、強火で煮立てる。アクを取り、弱火で3~4分煮る。塩、こしょうで味を調える。器に盛ってから、好みで、パセリとチーズを散らす。