



ご飯をおいしく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

ご飯

カポナータご飯

1人分約628kcal

イタリアの家庭料理カポナータをご飯に掛けたらおいしい。ナスをいったん揚げているのがおいしさのヒミツ。たくさん作って、2~3日冷蔵庫で保存もできます。



材料 (4人分)

温かいご飯……………800g
ナス……………3本(300g)
タマネギ……………小1個(150g)
セロリ……………1本
鶏むね肉……………1枚(200g)
トマト……………2個(300g)
オリーブ油……………大さじ2

A
オリーブ(ピクルス)……………12個
松の実……………大さじ2
ケーパー……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
こしょう……………少々
塩……………適量
ワインビネガー……………大さじ2

作り方

- (1) ナスは2cm角に切り、塩少々をして、水気が出たら拭き、揚げ油(材料外)を160度に熱し、薄く色づくまで揚げる。
- (2) タマネギは薄切り。トマトはひと口大に切る。セロリは2cm角に切る。鶏肉は2cm大のそぎ切りにする(塩、こしょう少々を振る)。
- (3) 鍋に、オリーブ油を熱し、タマネギを炒め、鶏肉を炒める。肉の色が変わったら、セロリ、トマトを加え、時々混ぜながら、10分ほど煮る。
- (4) (3)に、ナス、Aを入れ、砂糖、こしょう、塩で調味して、火を止める。ワインビネガーを加えて混ぜる。ご飯に掛けていただく。

もう一品

豆のスープ

1人分約105kcal

豆をスープにすると、豆そのもののおいしさが味わえます。豆はミックスでも1種でもよいです。健康のためにも薄味でたっぷりいただきます。



材料 (4人分)

インゲン・きんとき・ヒヨコ豆など(水煮缶詰)……………200g
タマネギ……………1/2個(100g)
セロリ……………20cm(50g)
ベーコン……………2枚(30g)
サヤエンドウ……………10枚(20g)

サラダ油……………大さじ1
A
水……………カップ4
スープのもと……………小さじ2
ローリエ……………1枚
塩・こしょう……………各少々

作り方

- (1) タマネギは薄切りにする。セロリは斜め薄切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- (2) 鍋に油を熱し、タマネギを、しんなりするまで炒める。セロリ、ベーコンを加え、炒める。
- (3) サヤエンドウは熱湯で色よくゆでる。斜めに切る。
- (4) (2)に、A、豆を加え、中火で煮る。約10分煮て、塩、こしょうで味を調え、器に盛り、サヤエンドウをのせる。