



# ご飯を美味しく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

ご飯

## カツオの洋風ちらし

1人分約539kcal

脂がたっぷり乗って、栄養満点おいしいカツオをたびたび食卓に載せましょう。カツオは和風、洋風など幅広く調理や応用が利き、経済的でどなたにも喜ばれる、うれしい魚です。



### 材料 (4人分)

米……………米用カップ2 (300g)	キュウリ……………1本		
カツオ(刺し身用さく)……………250g	酢……………大さじ4弱 (50ml)		
A	B		
		粒マスタード……………大さじ1/2	砂糖……………大さじ1
		しょうゆ……………大さじ1/2	塩……………小さじ2/3
オリーブ油……………大さじ2	卵……………2個		
アボカド……………1個 (200g)	塩……………少々		
赤ピーマン(中)……………1個			

### 作り方

- (1) 米はとぎ、すし飯の線まで水を加えて普通に炊く。
- (2) カツオは食べやすい大きさに切り、Aを合わせて20分ほど漬ける。
- (3) アボカドは皮と種を取り、食べやすく切る。ピーマンとキュウリは5~6mm角に切り、塩を少々振る。しばらくして水気をしぼる。
- (4) 卵は溶きほぐし、塩少々を入れて、いり卵を作る。
- (5) ご飯が炊き上がったら、Bを混ぜ合わせて、冷ます。
- (6) (2)と(3)をご飯に載せ、ざっくり混ぜる。器に盛り、(4)を載せる。

もう一品

## 青菜のスープ

1人分約126kcal

青菜は他にホウレンソウ、チンゲンサイなど、いろいろな葉物でどうぞ。具をたっぷり入れて、栄養、彩り、味の良いものを作りましょう。特に小松菜、牛乳でカルシウムもしっかり取れる骨太スープです。



### 材料 (4人分)

小松菜など……………200g	サラダ油……………小さじ1
ゆでエビ……………4尾	A
ゆでタケノコ……………50g	
生シイタケ……………3枚	スープのもと……………小さじ1
ベーコン……………2枚	牛乳……………カップ1と1/2
	塩、こしょう……………各少々

### 作り方

- (1) 小松菜は熱湯でさっとゆで、3cm長さに切る。エビは殻をむく。
- (2) タケノコ、生シイタケは細く切る。ベーコンも細切り。
- (3) 鍋に油を熱し、ベーコンを炒め、次にタケノコ、生シイタケを炒める。Aを入れ、2~3分煮る。
- (4) 牛乳、小松菜、エビを加え、沸騰寸前まで温める。塩、こしょうで味を調える。