



ご飯をおいしく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

ご飯

シメジご飯

1人分約365kcal

味の良い、シメジをたっぷり入れた炊き込みご飯です。今回は手早くできるように、いろいろな野菜を入れずに作りました。他のきのこ類やニンジン、ゴボウなど入れたご飯を応用してください。食欲の秋にふさわしい、おいしいご飯です。



材 料 (4人分)

米	米用カップ2 (300g)	だし	カップ1と2/3 (350ml)	
鶏肉	100g	A	しょうゆ	大さじ2
シメジ	2パック(200g)		酒	大さじ3
油揚げ	1枚(25g)		塩	小さじ1/6
グリーンピース (冷凍)	大さじ3			

作り方

- (1) 米は洗って、たっぷりの水に30分くらい漬ける。
- (2) 鶏肉は1cm角に切り、酒小さじ1 (材料外) を振り掛ける。
- (3) シメジは根元を切り取り、小分けする。酒大さじ1、しょうゆ小さじ1 (材料外) をまぶして約10分置く。
- (4) 油揚げは熱湯を掛けて油抜きをし、縦2つに切り、端から3mmに切る。
- (5) グリーンピースは熱湯に入れて戻す。しばらくしてざるに取る。
- (6) 米をざるに上げて、水を切り、炊飯器に入れ、だし、A、(2)～(4)の具を入れて混ぜ、普通に炊く。
- (7) 炊き上がったら、グリーンピースを入れ、さっくり混ぜる。

もう一品

イワシ団子のみそ汁

1人分約158kcal

「魚は体にいい」とよく言われます。特に背の青い魚、イワシ、サンマ、サバなどはコレステロールや中性脂肪を減らすことが分かっていきます。手で簡単にさばけるイワシ。つみれも包丁一つでできます。背の青い魚を毎日でも食べたいですね。



材 料 (4人分)

イワシ	3尾(約300g)	ニンジン	1/2本(100g)	
A	かたくり粉	大さじ1	ゴボウ	50g
	塩	少々	ネギ	1/2本
	しょうが汁	小さじ1	みそ	約70g
	みそ	小さじ1	酒	大さじ1
ダイコン	150g	水	カップ5	

作り方

- (1) イワシは手開きにし、中骨と皮を取り、身を包丁でたたき、身が細かくなったらAを加えて、さらによくたたき、練り混ぜる。一口大の大きさに丸める。
- (2) 分量の水に(1)を入れて、浮き上がった後、ざるに取る。
- (3) ダイコン、ニンジンはいちよう切りにする。ゴボウはさがきにしておき、水にさらす。
- (4) (2)のゆで汁で(3)を煮る。やわらかくなったら、(1)、みそ、酒を入れる。ネギの小口切りを散らして、器に盛る。