



# ご飯を美味しく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

ご飯

## きのこのリゾット

1人分約430kcal

リゾットを美味しく作るには、米の粘りを出さない工夫が大切。そのため、米は洗わずそのまま使います(無洗米もOK)。途中であまり混ぜないようにすることです。鍋を揺すりながら大きく混ぜ、時々スープを足して焦げないようにしましょう。



### 材料 (4人分)

米……………米用カップ2(360ml)  
シメジ……………1パック(100g)  
エリンギ……………3本(100g)  
タマネギ……………半分(100g)  
エビ(殻付き)……………200g  
オリーブ油……………大さじ1と1/2

ピザ用チーズ……………50g  
粉チーズ(好みで)……………少々  
A { スープのもと……………小さじ2  
水……………約900ml  
塩……………小さじ1/2  
こしょう……………少々

### 作り方

- (1) タマネギはみじん切り、シメジは根元を落とし、ほぐす。エリンギは長さを半分にして薄切りにする。エビは背ワタと殻を取る。
- (2) Aを合わせて、温めておく。
- (3) 厚手の鍋にオリーブ油を熱して、エビを炒めて取り出す。同じ鍋にタマネギを入れしんなりしたら、米を(洗わずにそのまま)炒める。米が

熱くなったら、きのこを加えて、ひと混ぜする。

- (4) (2)をかぶるぐらい加え、煮立ったら、エビを加え、弱火で17分煮る。途中、スープが少なくなったら足す(焦がさないように注意する)。
- (5) 仕上げにピザ用チーズを加えて溶かす。食べるときに、好みで粉チーズを振る。

もう一品

## タラと野菜のスープ

1人分約151kcal

癖のないタラを使い、白い野菜でまとめたスープです。生野菜より煮たものの方が体に優しく、たくさん食べることができる簡単な一品です。



### 材料 (4人分)

タラ(生)……………3切れ(300g)  
小麦粉……………大さじ1  
ジャガイモ……………大2個(300g)  
カブ……………2個  
セロリ……………1本

バター……………10g  
A { 水……………4カップ  
スープのもと……………小さじ1  
塩、こしょう……………各少々

### 作り方

- (1) タラは1切れを3つに切り、酒、塩少々(材料外)を振り、5分ほど置く。
- (2) ジャガイモは一口大に切る。カブは茎を少し残して切り、6~8等分のくし形に切って皮をむく。セロリは筋を取り、4cm長さの太めの短冊切りにする。
- (3) タラの水気を拭き、小麦粉

をまぶす。鍋にバターを入れて温め、カブ、ジャガイモ、セロリを入れて炒める。野菜を寄せて、タラを焼く。

- (4) タラの表面に火が通ったら、Aを入れ、ジャガイモがやわらかくなるまで煮る。あくを取る。塩、こしょうで、味を調える。