



# ご飯をおいしく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

ご飯

## ゴボウとサラミの炊き込みご飯

1人分約390kcal

うま味が出る素材ばかりを使った、洋風炊き込みご飯です。おつまみにすることが多いサラミですが、とっても良い味が出ます。ゴボウの風味と歯触りも楽しみましょう。



### 材料 (4人分)

米……………米用カップ2 (300g)  
水……………360ml  
ドライサラミ……………70g  
ゴボウ……………1/2本 (100g)  
マイタケ……………1パック (100g)

スイートコーン (冷凍)……………50g  
A { スープのもと……………小さじ1  
塩……………小さじ1/3  
こしょう……………少々

### 作り方

- (1) 米は洗って、ざるに取り、水気を切る。炊飯器に入れ、分量の水に漬けて約30分置く。
- (2) ゴボウは洗って皮をこそげ、斜め薄切りにする。水にさらして、水気を切る。マイタ

ケは粗くほぐす。サラミは2mmの厚さの半月切りにする。

- (3) 炊飯器に、(2)、コーン、Aを入れて、普通に炊く。
- (4) 全体を大きく混ぜる。器に盛る。

もう一品

## カボチャのポタージュ

1人分約221kcal

カボチャを薄く切って、やわらかく煮ることで、ざるでこす作業も楽で簡単。小さい子どもから年配の方まで、幅広く喜べます。たくさん作って冷蔵庫で保存し温めていただくこともできます。冷凍カボチャでも作れます。



### 材料 (4人分)

カボチャ……………400g  
タマネギ……………(1/2個) 100g  
バター……………10g  
A { 水……………カップ2  
スープのもと……………小さじ1

牛乳……………300ml  
コーヒ-用クリーム……………4個(20g)  
塩・こしょう……………各少々  
カボチャの種 (おつまみ用)……………12粒  
クラッカー……………8枚

### 作り方

- (1) カボチャは種とわたを取り、皮をむく。薄切りにする。タマネギはみじん切りにする。
- (2) 鍋にバターを入れ、タマネギを、しんなりするまで炒める。カボチャを加えバターがなじんだら、Aを入れカボチャがやわらかくなるまで約15分煮る。

- (3) (2)を目の細かいざるでこす。鍋に戻し入れ、牛乳、クリームを加える。ひと煮たちさせ、塩、こしょうで味を調える。
- (4) 器に盛り、カボチャの種をのせ、クラッカーを添える。