



ご飯をおいしく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

ご飯

韓国風巻きずし

1人分約545kcal

日本の巻きずしとの違いは、すし酢の代わりに塩とごま油を使うこと。5種類の材料を巻き込むようですが、手近にあるものを彩り良く使ってみましょう。簡単な上に栄養のバランスも良く、お弁当にも向いています。

材料 (4人分)

温かいご飯……………800g	ごま油……………小さじ1
A [塩……………小さじ1	焼き豚……………100g
ごま油……………大さじ1	カニ風味かまぼこ……………6本
キュウリ……………1本	卵……………2個
ホウレンソウ (ゆでたもの) ……150g	焼きのり……………4枚
塩……………小さじ1/6	いりごま (白) ……大さじ4

作り方

- (1) キュウリ1本は、縦に4等分する。ホウレンソウは4～5cm長さに切り、水気を搾って、塩小さじ1/6とごま油小さじ1をまぶす。焼き豚は細切りにする。カニ風味かまぼこは2つに裂く。
- (2) 卵は割りほぐし、砂糖小さじ2、塩少々(各材料外)を混ぜて、いり卵を作る。
- (3) ご飯にAを加えて混ぜ、少し冷ます。(1)(2)ご飯をそれぞれ4等分する。
- (4) ラップを広げ、のりを縦長に置いて、ご飯の1/4量を全面に広げる。ごま大さじ1を散らす。ラップの上で、裏返し、のりの面を上にする。手前、2cmを空け、(1)(2)の1/4をのり巻き要領で並べる。具を覆うようにラップを持って、手前から巻く。残りも同じように巻く。
- (5) 1本をラップごと6～8等分し、ラップを取る。



もう一品

アサリとニラのスープ

1人分約38kcal

アサリやキムチからおいしいだしが出るので、水で作れるスピード料理。野菜はどのようなものでも合うので、旬のものを取り入れてください。ボリュームをアップしたいときは豆腐を加えましょう。

材料 (4人分)

アサリ (砂抜きのもの) ……200g	水……………4カップ
ネギ……………小1本	塩・しょうゆ……………各少々
ニラ……………1束 (100g)	ごま油……………小さじ1
ハクサイキムチ……………100g	

作り方

- (1) ネギは粗みじんに切る。ニラは4cm長さに切る。キムチは食べやすい長さに切る。
- (2) 鍋にアサリと水を入れ、火にかける。沸騰したら、あくを取る。キムチを加えて1分ほど煮る。
- (3) キムチに塩分があるので、味を見て、塩としょうゆで味を調える。
- (4) ネギとニラを加え、ひと煮立ちさせる。ごま油を加えて、火を止める。

