



ご飯を美味しく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

鶏肉と野菜のトマトスープ

1人分約263kcal

鍋一つでできる簡単スープ



野菜を小さく切って、トマト味で煮たさっぱり味のスープは体に優しく、和、洋、中との相性も良いもの。たっぷり作って作り置きして、2~3日冷蔵庫で保存できます。鍋一つでできる、お手軽な一品です。

材料 (4人分)

鶏肉……………200g	ジャガイモ……………2個
塩……………小さじ1/2	バター……………大さじ2
こしょう……………少々	湯……………2カップ
ブロッコリー……………150g	トマトの水煮缶(カット)…1缶(400g)
タマネギ……………1/2個	固形スープのもと……………2個
ニンジン……………1本	塩・こしょう……………各少々

作り方

- (1) 鶏肉はひと口大に切り、塩、こしょうをする。
- (2) タマネギは薄切り、ニンジン、ジャガイモは3mm厚さのいちょう切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- (3) 鍋にバターを溶かし、(1)を強火で炒める。肉の色が

変わったら、湯とスープのもと、トマトの水煮(缶の汁も)、(2)のブロッコリー以外の野菜を入れて、軟らかくなるまで煮る(約10分)。

(4) 仕上がりの3分前にブロッコリーを入れて、塩、こしょうで調味する。

春野菜のパスタ

1人分約470kcal

アンチョビーが味の決め手でおいしい



野菜はホウレンソウ、小松菜、ブロッコリー、アスパラガス、ハクサイなどさまざまなものが利用できます。味の決め手はアンチョビー。これはカタクチイワシ(ひしこ)を塩漬けにした後、熟成発酵させ、油に漬けたもの。イタリア料理によく使われます。フィレ・ロール・ペースト状のものが市販されています。

材料 (2人分)

スパゲティ……………160g	オリーブ油……………大さじ2
塩……………小さじ2	赤トウガラシ……………1本
キャベツ……………4~5枚(200g)	アンチョビー……………5枚
ナバナ……………1束(150g)	塩・こしょう……………各少々

作り方

- (1) キャベツは4cm角に切る。ナバナは4~5cm長さに切る。トウガラシは2つに切って種を取る。
- (2) スパゲティをゆでる湯2Lを沸かし、塩を加えて、表示通りにゆでる。
- (3) スパゲティのゆで上がり2分前にキャベツとナバナを加え、一緒にゆでて、ざるに上げる。

(4) フライパンにオリーブ油、トウガラシ、アンチョビーを入れて、弱火で熱し、アンチョビーをほぐしながら、約1分炒める。(2)と(3)を入れ、ざっと混ぜ、塩、こしょうで調味する。

(2人分が作りやすい量。4人分作るときは材料を倍にする。大きな鍋を使う)