



# ご飯を美味しく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

## 豆のカレー

1人分約755kcal

煮込み時間短縮のスピードカレー



いろいろな豆が水煮や缶詰で市販されていて、すぐ利用できて便利です。特に大豆製品はいろいろなミネラルの他、ビタミンB1も豊富。抗酸化作用を持つ、イソフラボンを含み、骨を強くする働きもします。栄養的にも良い豆類をさまざまな料理で取り入れたいものです。

### 材 料 (4人分)

大豆、黒豆など水煮または缶詰め…	200g	赤トウガラシ……………	1本
牛ひき肉……………	300g	サラダ油……………	大さじ1
タマネギ……………	大1個(300g)	A [ 湯……………	カップ2・1/2
ニンニク……………	2片	カレールー(市販)……………	4~5かけ
ショウガ……………	20g	トマトケチャップ……………	大さじ3
		ご飯……………	800g

### 作り方

- (1) タマネギは薄切りにして、長さを4つに切る。ニンニク、ショウガはすりおろす。トウガラシは2つに切り、種を出す。
- (2) 鍋に油を熱し、(1)を入れて、強火でしんなりするまで5~6分ほど炒める。肉を加え、色が変わるまで炒める。
- (3) A、豆を加え、中火で煮る。ふたをしなくて、時々混ぜながら、4~5分とろみがつくまで煮て、火を止める。
- (4) ご飯を皿に盛り、(3)を掛ける。

## ピリ辛ピクルス

1人分約105kcal

サラダ感覚に使える「常備菜」



その時々、旬の野菜をピクルスにして保存瓶や密封容器で常備。バランス良く野菜が取れて、健康にも役立ち、塩分も漬物より、ずっと控えめです。常備菜として、うれしい一品です。翌日から食べられ、冷蔵庫で1週間日持ちします。いろいろな料理にサラダ感覚で使えるので、たくさん作って常備すると重宝します。

### 材 料 (4人分)

ダイコン……………	400g	赤トウガラシ……………	2本
塩……………	小さじ3・1/2	A [ ごま油・サラダ油……………	各大さじ1
ニンジン……………	1本(150g)	B [ 砂糖……………	大さじ2
キュウリ……………	1本	酢……………	大さじ4
セロリ……………	1本		

### 作り方

- (1) 野菜はすべて4~5cm長さ、1cm弱の短冊に切り、ダイコンには小さじ2、ニンジンには小さじ1/2、セロリには小さじ1、それぞれ塩を振って、20分ほど置き、絞って合わせる。
- (2) トウガラシは半分に切って、種を除く。
- (3) Aを少し温め、(2)とBを混ぜ、(1)に掛け、混ぜ合わせる。