



# ご飯をおいしく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

## 汁ビーフン

1人分約414kcal

素材を変えて食欲増進



ビーフンはお米でできた麺。本場タイでは、いろいろな太さのものがあります。常温で保存が利き、熱湯で戻してすぐ使えるので常備しておくとう便利。タイ風の汁物に仕上げましたが、和風、焼きビーフン、冷やしビーフンなど応用も利きます。

### 材料 (4人分)

豚ひき肉……………100g	マイタケ(キノコ)…1パック(100g)	
サラダ油……………大さじ1	A 湯……………カップ6	
赤トウガラシ……………2本		ナンブラー……………大さじ3
ショウガ……………大1片		スープのもと……………小さじ2
ビーフン……………300g	塩・コショウ……………各少々	
小松菜(青菜)……………1束(200g)	レモン(好みで)……………1/2個	

### 作り方

- (1) ビーフンは表示通りに、熱湯で戻し、ざるに取る。
- (2) 小松菜は4cm長さに切り、茎と葉に分ける。マイタケはほぐす。ショウガは薄切りにする。トウガラシは3つに切る。
- (3) 鍋に油とトウガラシを入れ、弱火で1~2分炒めて、ショウ

- ウガとひき肉を加え、強火にして、肉の色が変わったら、小松菜の茎、マイタケ、小松菜の葉の順に入れ、さっと炒める。
- (4) Aを入れ、沸騰したら、あくを取り、ビーフンを加え、塩、コショウで味を整え、器に盛り、好みでレモンを搾る。

## 豚しゃぶしゃぶ野菜添え

1人分約149kcal

賢く、簡単、華やか



豚肉をゆでるのに火を使うだけ。後は材料を切って並べるだけのスピード料理。特に豚肉にはビタミンB1が豊富で、エネルギーを消費する夏場、疲労回復に役立ちます。いろいろな野菜と共に意識して取りたい食品です。

### 材料 (4人分)

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)……………200g	刺し身こんにゃく……………1/2個(150g)
タマネギ……………1/2個(100g)	ポン酢しょうゆ・ごまだれ(市販)など……………適量
トマト……………1個	

### 作り方

- (1) 豚肉をゆでる。湯を沸かし、塩、酒少々(材料外)を入れ、1枚ずつ入れ、火が通ったら、すぐに取り出し、ひと口大に切り、冷ます。
- (2) タマネギは薄切りにして水にさらし水気を切る。
- (3) トマトは半月に切る。こんにゃくは薄く切る。
- (4) こんにゃく、トマトを皿に並べ、豚肉、タマネギを載せる。
- (5) ポン酢しょうゆなどを漬けていただく。