



ご飯をおいしく 食事を楽しく!

料理研究家 黛 かおる

うなぎちらしずし

1人分約689kcal

見栄え良くごちそうに



やはり夏はウナギ。栄養のバランスも良く栄養価の高い食品です。合わせる量や切り方なども適宜好みで調節するのがちらしずしの良いところ。手近にある素材をうまく取り入れましょう。

材料 (4人分)

温かいご飯	800g	キュウリ	2本 (200g)
砂糖	大さじ3	甘酢しょうが	30g
塩	小さじ1	シソの葉	約10枚
酢	大さじ5	卵	3個
うなぎのかば焼き	300g	サラダ油	小さじ1
		炒りごま	大さじ3

作り方

- (1) Aを合わせる。キュウリは、小口切りにし、塩小さじ1/2 (材料外)を振り、しんなりしたら、搾る。シソの葉は千切りにする。
- (2) 卵は溶きほぐし、砂糖、塩少々 (材料外)を入れる。フライパンに油を入れ、薄焼き卵を2~3枚焼く。2cm角に切る。
- (3) うなぎは電子レンジで約1分温め、2cm角に切る。
- (4) ご飯にAを加えて混ぜ、すし飯を作る。ごまを加え、キュウリを混ぜて、皿に盛る。
- (5) シソの葉、(2)、(3)、しょうがを彩りよく飾る。

豆腐とトマトのサラダ

1人分約152kcal

豆腐を焼いてステーキサラダ



豆腐に小麦粉を付けて焼くことで、こくが加わりボリューム感のある1品に。豆腐の水切りをしっかりとすることで焼きやすくなります。ドレッシングは市販の好みのものでもOKです。

材料 (4人分)

木綿豆腐	1丁 (400g)	削り節	小1袋 (4g)
小麦粉	大さじ2	しょうゆ	大さじ3
サラダ油	大さじ1	練りわさび	小さじ1/2
トマト	2個 (300g)	みりん	小さじ1
オクラ	10本		

作り方

- (1) 豆腐は8等分に切り、ペーパータオルで包んで少し置き、水気を切る。豆腐の水分を拭き取り、小麦粉を各面にまぶし、フライパンに油を入れて、豆腐の全面を回しながら焼き、取り出す。
- (2) オクラは塩少々 (材料外)で全体をもみ、熱湯でさっとゆで、斜め半分に切る。トマトは、くし形に切る。
- (3) Aを合わせる。
- (4) (1) (2)を盛り、(3)を掛ける。