



豆腐ステーキのかにあんかけごはん



寒い季節に体の心から温まるあんかけごはん。カニの赤い色素であるアスタキサンチンは、免疫力を高めます。ふわふわの豆腐とシャキシャキレタスでごはんがすすみます。

材料

	(4人分)	(2人分)
木綿豆腐 (450gのもの)	1丁	1/2丁
塩	小さじ1/2~1/3	少々
こしょう	少々	少々
小麦粉	適宜	適宜
油	大さじ2	大さじ1
もやし	1/2パック(100g)	1/4パック(50g)
レタス	50g	25g
<A>		
水	300ml	150ml
中華風スープの素	小さじ1/4~1/6	少々
		
塩	小さじ1/3強	小さじ1/5
こしょう	少々	少々
薄口しょうゆ	小さじ1/2弱	少々
かにの身	60g	30g
片栗粉	大さじ1・1/2	小さじ2強
水	大さじ1・1/2	小さじ2強
卵白	1コ分	1/2コ分
ごはん	4人分	2人分
レタス	100g	50g

作り方

- ① 豆腐は水にさらし、16等分のサイコロ状に切ってペーパータオルに包んで水気をとります。
- ② ①に塩とこしょうをふり、小麦粉を薄くまぶします。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を弱火でじっくり焼きます。こんがりと焼き色がついたら取り出して器に盛ります。
- ④ もやしは根を取ります。レタスは小角切りにします。
- ⑤ フライパンをペーパータオルで拭き、(A)を入れます。
- ⑥ ④を加えて(B)で調味します。
- ⑦ ⑥にかにの身をほぐして加え、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。
- ⑧ 卵白を入れてすばやく軽くかき混ぜます。
- ⑨ 器にごはんを盛ってせん切りレタスをのせ、熱々の⑧をかけ、シャキシャキ感と共にいただきます。

かんたん小エビのカレーピラフ



炊き立てのごはんに具を混ぜて完成のお手軽ピラフ。カレー粉には食欲増進、整腸作用、血行促進などの効果もあります。この冬はカレーピラフで元気に過ごしましょう。

材料

	(4人分)	(2人分)
小エビ(殻付)	200g	100g
玉ねぎ	200g(1コ)	100g(1/2コ)
にんじん	140g(1本)	70g(1/2本)
マッシュルーム	12コ	6コ
バター	大さじ1強	大さじ1/2強
<A>		
塩	小さじ2/3	小さじ1/3
こしょう	少々	少々
顆粒コンソメ	小さじ2/3弱	小さじ1/3弱
カレー粉	小さじ2弱	小さじ1弱
ウスターソース	小さじ2/3	小さじ1/3
米	2カップ	1カップ
水	2・1/3カップ	1・1/4カップ
グリーンピース(冷凍)	大さじ4	大さじ2

作り方

- ① エビは殻をむいて背ワタを抜き、手早くゆでます。
- ② 玉ねぎとにんじんは小角切り、マッシュルームは4つ割りにします。にんじんはサッとゆでます。
- ③ フライパンにバターを入れて②を炒め、(A)で調味し、①を加えます。
- ④ 炊き立てのごはんにグリーンピースと③をのせて蒸らします。

牛肉ナムル丼



ごま油の香りと目玉焼きが鮮やかな韓国料理です。豆もやしはうまみが強く、しっかりとした歯ざわりが特徴です。もやしは、豆を発芽させることにより、豆のときにはなかったビタミンCが生成される他、良質たんぱく質や食物繊維、カルシウムなども豊富。まさに美容の食材と言えるでしょう。

材料

	(4人分)	(2人分)
豆もやし	200g	100g
ほうれん草	240g	120g
牛薄切り肉	200g	100g
油	適宜	適宜
こしょう	少々	少々
<A>		
酢	大さじ1・1/3	小さじ2
塩	少々	少々
しょうゆ	大さじ3	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1	大さじ1/2
ごま油	小さじ2	小さじ1
一味唐辛子	少々	少々
白ごま(切る)	大さじ1・1/2	小さじ2
白ねぎ(みじん切り)	5~6センチ	2~3センチ
卵	4コ	2コ
ごはん	4人分	2人分

作り方

- ① 豆もやしは皮とひげ根をとり、熱湯に塩を入れ、フタをして8~10分間ゆでます。(豆に火が通るまで)
- ② ほうれん草は色よくゆで、ザク切りにします。
- ③ 牛肉はせん切りにして油で炒め、こしょうをふります。
- ④ ボウルに(A)をよく混ぜ合わせ、ごまとねぎを混ぜます。
- ⑤ ①~③を④で和えます。
- ⑥ 目玉焼きを作り、塩少々をふります。
- ⑦ 丼にごはんを盛り、⑤の汁を少々かけて⑤のナムルも盛り、⑥のをのせます。

デラックス牛丼



牛肉と一緒に野菜やこんにゃくも食べられて、とてもバランスの良い丼物です。たっぷり入った玉ねぎの硫化アリルは、血液サラサラ効果の他、消化促進や疲労回復などにも有効です。

材料

	(4人分)	(2人分)
ご飯	4人分	2人分
牛薄切り肉	340g	170g
玉ねぎ	中2コ	中1コ
しらたき	200g(1袋)	100g(1/2袋)
えのき茸	200g	100g
(1/2長さに切る)		
サラダ油	大さじ2	大さじ1
<A>		
だし汁	400ml	200ml
酒	大さじ4	大さじ2
みりん	大さじ2	大さじ1
砂糖	大さじ4	大さじ2
しょうゆ	135ml	大さじ4・1/2~5
しょうが汁	小さじ2	小さじ1
紅しょうが	適宜	適宜
温泉卵	4コ	2コ
七味唐辛子	適宜	適宜

作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切ります。玉ねぎはせん切りします。
- ② しらたきは塩もみして熱湯で茹で、ザク切りします。えのき茸は半分の長さに切ります。
- ③ なべにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎを中火でジワッと炒めます。ここに牛肉を入れさっと炒め、(A)を入れます。
- ④ ②の材料も入れて手早く煮ます。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、具を汁と共にのせます。お好みで紅しょうが、温泉卵をのせ、七味をふって召し上がります。