



## 照り焼きチキン丼



炊きたてのつやつやご飯と甘辛の照り焼きダレの相性は抜群。照り焼きダレは一度覚えておくと、鶏肉を豚肉や魚に変えるだけでレパートリーが広がり便利。横に添えたかぼちゃやグリーンアスパラガスのβ-カロテンは肌の荒れや乾燥を防いでくれます。

## 材料

(2人分)

鶏もも肉	320～350g
かぼちゃ	80g
グリーンアスパラガス	2本
サラダ油	大さじ1/2
塩	適宜
<A>	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1～大さじ1/2
おろししょうが	小さじ1
ご飯	2人分

## 作り方

- 1 鶏肉は脂身を落とし、縦に深く切り込みをいれます。
- 2 かぼちゃは5mm厚さに切ります。アスパラはピーラーでハカマと固い部分を切り、3等分に切ります。
- 3 フライパンに油をひき、皮から中強火で焼きます。しっかり焼き目がついたら裏返します。
- 4 ③の隣で②の野菜を焼き、塩で味付けをします。
- 5 途中で④の野菜を取り出し、フライパンに蓋をして約10分間鶏肉に完全に火が通るまで焼きます。
- 6 焼き上がったら、余分な油をペーパータオルで取ります。
- 7 強火にし、(A)を入れてからめます。
- 8 鶏肉は適当な大きさに切ります。
- 9 丼にご飯を盛り、④の野菜と⑥を添えます。

※写真にはラディッシュを添えました

## 塩鮭と焼きしいたけの柚子寿司



春が待ち遠しくなる優しい色合いのお寿司です。柚子のビタミンCには風邪の予防やコラーゲンの生成を助け、肌のハリを保つ効果があります。独特な香りの元である、シトラール・リモネンには血行促進や新陳代謝促進といった効果もあるので、寒い時期の健康管理に一役買ってくれそうです。

材料	(4人分)
米	3カップ
水	700ml
塩鮭(甘塩)	100g×3切れ
しいたけ	10枚
三つ葉	60g(大1束)
〈A〉	
純米酢	大さじ2
ゆずの絞り汁	50ml
砂糖	大さじ3・1/2
塩	小さじ1・1/2
ゆずの皮	適量

## 作り方

- 1 米はキレイに洗い、分量の水に1時間程浸水してから炊ぎ、10分間程蒸らします。
- 2 塩鮭をグリルで焼き、粗くほぐします。
- 3 しいたけは軸を切り、洗わずにそのままフライパンで焼き、細切りにします。
- 4 三つ葉は適当な長さに切って茹で、水気を絞ります。
- 5 ①を水で濡らした飯切りに入れ、(A)をふりかけて粗熱をとります。
- 6 ⑤に②～④と、せん切りにしたゆずの皮を混ぜます。
- 7 ⑥を器に彩り良く盛ります。



## ビーフシチューのランチプレート



大きめの牛肉と野菜のビーフシチューをご飯と共にワンプレートに盛り付けた、拍手が出るほどうれしくなってしまう一皿です。牛肉に多く含まれる鉄分は、じゃがいもに多く含まれるビタミンCと一緒に摂ることで吸収率がぐんとアップします。貧血気味で体がだるいという方にはおススメの一品です。

材料	(4人分)
牛肉(シチュー用塊)	400g
塩	小さじ1/2
黒こしょう	適量
サラダ油	大さじ1
赤ワイン	70ml
水	1000ml
にんじん	1本(150g)
小玉ねぎ(又は玉ねぎ1コ)	8コ
バター	10g
じゃがいも	中3コ(450g)
マッシュルーム	12コ
セロリ	中1本(80~100g)
＜A＞	
デミグラスソース	150ml
トマトケチャップ	大さじ2
塩	小さじ1/2
ご飯	4人分

## 作り方

- 1 牛肉は一口大に切ります。塩と黒こしょうをふり、油を敷いたフライパンで強火で焼きます。
- 2 余分な油をふき取り、ワインを入れて少々煮含めます。
- 3 ②を鍋にワインごと移し、分量の水を加えて30~40分程煮込みます。(煮汁が少なくなったら水を足します)
- 4 にんじんは3~4cm長さの輪切りにしてから縦4等分し、面取りします。小玉ねぎは皮をむきます。
- 5 フライパンにバターを入れ、④を炒めます。
- 6 ⑤を③に入れ、中火で10分程煮込みます。
- 7 じゃがいもは皮をむき、4等分切って面取りをします。セロリは皮をむき一口大に切ります。
- 8 ⑤の鍋に⑦とマッシュルームを加え、(A)で調味してじゃがいもが柔らかくなるまで煮込みます。
- 9 器にご飯を盛り、⑧をかけます。

※写真にはセルフィーユを添えました

