



かに玉の和風チンゲンサイあんかけ



ほっと落ち着く和風味と熱々のあんかけが体を温めてくれるご飯です。ご飯の白、卵の黄色、カニの赤、チンゲンサイの緑色が鮮やかで、色彩的にも食欲をそそります。卵白に含まれるリゾチームには、細菌の繁殖を抑える働きがあるので、緑黄色野菜のチンゲンサイと一緒に食べれば、この冬は風邪知らずです。あんかけは寒い季節でも料理の温度が下がりにくく、最後の一粒までご飯がおいしく食べられるというメリットがあります。早速冬の定番料理になりそうですね。

| 材料 | (2人分) |
|--------------|--------|
| (A) | |
| かにの身 | 1/2缶 |
| ゆでたけのこ(せん切り) | 30g |
| 白ねぎ(小口切り) | 10cm |
| 卵 | 3コ |
| 塩 | 小さじ1/4 |
| こしょう | 少々 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| チンゲンサイ | 50g |
| (B) | |
| かつおだし | 400ml |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 白こしょう | 少々 |
| ご飯 | 2人分 |

作り方

- ① (A)をボウルに入れ、よく混ぜ合わせます。
- ② フライパンに油を熱し、①を入れ、かに玉を2枚焼きます。
- ③ チンゲンサイは小角切りにします。
- ④ かつおだしを煮立て、(B)で調味し、③を加え、煮ます。
- ⑤ ご飯を器に盛り、②をのせて④をかけます。

○ハンバーグのトマトソース煮込み・カフェ風ごはん



人気のおかず「ハンバーグ」をご飯と一緒に盛り付け、オシャレなカフェ風にアレンジしました。コクと旨味のハンバーグをトマトソースで煮込めば更に風味が増し、ご飯もどんどん進みます。合いびき肉の牛肉は脳を活性化する働きのあるアラキドン酸を含むため、思考力や記憶力アップに効果的。また幸福感をもたらす作用もあり、牛肉を食べると気分が良くなって元気が出てきます。ワンプレートで食べやすいので、追い込みの時期を迎えた受験生にもおすすめです。

| 材料 | (2人分) |
|----------------|------------|
| 合挽き肉 | 200g |
| (A) | |
| 塩 | 小さじ1/3 |
| こしょう | 少々 |
| 玉ねぎ(みじん切り) | 1/4コ |
| オリーブ油 | 小さじ2 |
| (B) | |
| 生パン粉 | 1/4カップ |
| 牛乳 | 大さじ2 |
| 卵 | 1/2コ |
| オリーブ油 | 大さじ1 |
| (C) | |
| 玉ねぎ(短いせん切り) | 1/4コ |
| マッシュルーム(縦4つ割り) | 3コ |
| (D) | |
| トマトソース缶 | 1/2缶(150g) |
| 水 | 150~200ml |
| 塩 | 小さじ1/4~ |
| 白こしょう | 少々 |
| ご飯 | 400g |
| ミニトマト | 4コ |
| ペペーリーフ | 1/2袋 |
| 粗引きこしょう | 少々 |

● 作り方

- 1 合挽き肉をボウルに入れ、(A)を加えます。
- 2 みじん切りの玉ねぎをオリーブ油で炒めて冷まします。
- 3 ①に②と(B)を加えます。
- 4 ③をしっかりと手でこねてから4等分にし、手のひらサイズにのばしたらフライパンにオリーブ油を入れ、両面を色よく焼きます。
- 5 ハンバーグをフライパンから取り出し、オリーブ油が足りなければ足して、(C)の野菜をゆっくりと炒めます。
- 6 ⑤に(D)とハンバーグを加え、塩とこしょうで調味して10~12分間煮込みます。
- 7 器にご飯を盛り、⑥をソースとともに添え、ミニトマトとペペーリーフも添え、粗引きこしょうをふります。

● さいころ寿司 ～パーティースタイル～



食卓にパッと花が咲いたような、豪華で美しいお寿司です。漬けたブリと寿司飯が絶妙で、彩り良く飾った具と共に極上の味わいを奏でます。ブリにはDHAやEPAが豊富に含まれ、生活習慣病予防や老化防止、脳の活性化やイライラ防止、美肌効果など多くの効果が期待できます。また出世魚で縁起が良いため、年末年始のおめでたい席にピッタリ。さいころ寿司で運気を高め、新しい年をお祝いしましょう。

| 材料 | 作りやすい分量 |
|------------|---------|
| 米 | 2カップ |
| 水 | 450ml |
| 酒 | 大さじ2 |
| すし酢 | 大さじ3 |
| ブリ(刺身用) | 250g |
| (B) | |
| しょうゆ | 大さじ3 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 卵 | 3コ |
| だし(又は水) | 大さじ3 |
| 塩 | 少々 |
| しょうゆ | 少々 |
| 紅かまぼこ | 1/2本 |
| かずのこ(味付) | 60g |
| きゅうり | 1/2本 |
| 薄切り寿司しょうが | 20g |
| イクラ(しょうゆ漬) | 大さじ3 |

● 作り方

- ① 米は洗って分量の水と酒につけて1時間程おき、炊いてから10分間程蒸らします。
- ② ①にすし酢を手早くうち、人肌まで冷めます。
- ③ ブリは小角に切り、(B)につけ込みます。
- ④ 卵焼きを作って小角に切ります。
- ⑤ 紅かまぼこは、小角に切ります。
- ⑥ かずのこは、そくように切ります。
- ⑦ きゅうりは縦1/4に切り、1cm長さの小角切りにし、塩を振ります。
- ⑧ 寿司しょうがは、みじん切りにします。
- ⑨ かるく汁気をきったブリと⑧を②のご飯に和え、さっくり混ぜて器に盛ります。
- ⑩ ④～⑥とペーパーで水気をきったきゅうりといくらを、⑨のご飯に散らします。

※写真には薄切り寿司しょうが(分量外)をバラのように添えました。

肉ごぼうと塩昆布の炊き込みご飯



ごぼうの香り、昆布と豚肉の旨味を含んだご飯はどこか懐かしく、安心できる味で、いつまでも食べていたくなるおいしさ。上品なユズの香りも食欲をそそります。ごぼうなどの根菜類は体を温める働きがあり、代謝をアップさせて寒さに打ち勝つ体を作ります。食物繊維も多く、体内環境を整えて免疫力を高めるので、風邪の予防にも最適です。

| 材料 | (4人分) |
|--------------|-------|
| 米 | 2カップ |
| 水 | 480ml |
| 豚ロース肉(薄切り) | 100g |
| (A) | |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 酒 | 小さじ2 |
| ごぼう | 80g |
| (B) | |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩昆布(せん切りタイプ) | 20g |
| 柚子(せん切り) | 適宜 |

作り方

- 1 米は洗って、分量の水に1時間程浸けておきます。
- 2 豚肉は1センチ幅に切り、(A)で下味をつけます。
- 3 ごぼうは皮むき器でさががきし、水にさらしてアクを抜き、水気をぎります。
- 4 炊く直前に①に(B)の調味料を入れ②、③、塩昆布を入れて普通に炊きます。
- 5 器に盛り、柚子皮のせん切りを飾ります。

※(B)は炊く直前に入れてください。早く入れるとごはんに芯ができます。