



## 照り焼きチキン丼



## (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

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8一カロテンは肌の荒れや乾燥を防いでくれます。

## 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等分に切れます。
- 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⑧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



### 材料

(4人分)

米	3カップ
水	700ml
塩鮭(甘塩)	100g×3切れ
生しいたけ	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

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。

### 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き、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グンとアップします。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口)	8口
バター	10g
じゃがいも	中3口(450g)
マッシュルーム	12口
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 牛肉は一口大に切れます。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れます。
- 8 ⑥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



## シーマイランチ



材料	(2人分)
むきエビ	30g
玉ねぎ	1/2口
片栗粉	大さじ1・1/2
豚挽き肉	100g
<A>	
おろししょうが	小さじ1弱
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
グリーンピース	12粒
シーマイの皮	12枚
十六穀米	2人分

寒い冬に蒸したてアツアツのシーマイと十六穀米との相性が、食欲をそそること間違いなしの一品です。玉ねぎに含まれる硫化アリルは、免疫力を高める、血栓を防ぐ、動脈硬化などの予防に加え、豚肉に豊富に含まれるビタミンB1の吸収を助けます。たっぷりの蒸し野菜と共に食べれば、ラッキーな1日となりそうです。

### 作り方

- 1 むきエビは背わたを取り、包丁で粗くたたきます。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、水気をとります。
- 3 ボウルに②を入れて片栗粉を加えて良くなじませ、豚挽き肉、①、(A)を加えて良く練り合わせます。
- 4 シーマイの皮で③を包み、上にグリーンピースをのせます。
- 5 蒸し器のサナにクッキングシートを敷き、④を並べ、強火で8~10分間蒸します。
- 6 ⑤を器に盛ります。
- 7 十六穀米でおにぎりを6口(2人分)作り、器に盛ります。

※写真には蒸し野菜(白菜・にんじん・チングン菜・さつまいも・エリンギ・生しいたけ・しめじ)を添えました。