



### ゆり根ときのこのもちり炊き込みご飯



ほこほこおいしいゆり根に、野菜やキノコを炊きこんだおいしいご飯です。もち米を少し加えてもちり感を出しました。ゆり根は、良質のでんぷんやたんぱく質、食物繊維、ミネラルなどを多く含む健康食品です。縁起物のゆり根が入ったご飯は、年末年始の集まりが多い時期におすすめです。

#### 材料

(4人分)

米	1・1/2カップ
もち米	1/2カップ
酒	大さじ2
昆布だし	420～450ml
ゆり根	1コ
たけのこ(茹で)	中1本(140g)
にんじん	1/2本(60g)
まいたけ	50g
しめじ	50g
鶏もも肉(切り込み)	100g

#### A

しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1/2強
砂糖	小さじ1

#### 作り方

- 1 米ともち米をきれいに洗います。
- 2 炊飯器に①と分量の酒・昆布だしを入れ、1時間程浸けておきます。
- 3 ゆり根は1枚ずつはがしてよく洗い、大きい物はそぎ切りします。たけのこにんじんは小さめのいちょう切りし、まいたけとしめじは手でほぐします。
- 4 ③と鶏肉をボウルに合わせ、(A)で下味を付けます。
- 5 ②に④をのせ、10分間程おいて普通に炊きます。
- 6 さっくりと混ぜ合わせ、器に盛ります。

※昆布だしは昆布10cmを600ml程の水に浸けたものを使用しました

## カニの混ぜチャーハン



炒めないで混ぜるだけの簡単チャーハンです。血液サラサラやアンチエイジングの効果の高い松の実を加えて、ゴマ油の風味を生かすとまさに中華風。エビの卵白揚げやブロッコリーなどを添えると、バランスの取れた一皿となります。

材料	(2人分)
玉レタス	70g
ご飯	400g
カニ缶(汁気を軽く切る)	40g
松の実(炒ったもの)	小さじ2
A	
塩	小さじ1/3弱
白こしょう	少々
ごま油	小さじ1
エビの卵白揚げ	6本
ブロッコリー(茹でる)	適宜
トマト	1/2コ
カレー塩	適宜

## 作り方

- 1 レタスは小角切りにして熱湯でサッと茹でて、ザルに上げて、水気をしっかり取ります。
- 2 熱々のご飯に①とカニの身、松の実、(A)を入れ、さっくりと混ぜ合わせます。
- 3 器に②とエビの卵白揚げ、茹でたブロッコリー、薄切りにしたトマトを盛り合わせます。
- 4 エビにはカレー塩を振ります。

※エビの卵白揚げとは、硬く泡立てた卵白に片栗粉と塩を加えた衣を作り、エビに付けて揚げたものです

※カレー塩とは、塩とカレー粉を10:1の割合で混ぜ合わせたものです

## カツ丼



とろとろふんわりのカツ丼は、誰もの好物料理。煮汁はかつおだしにやや甘めの調味をすることがおいしさのポイントです。玉ねぎのアリシンが豚肉のビタミンB1の吸収を助けて、疲労回復効果が高まります。市販のトンカツを買って、たまには手抜きも良いかもしれません。

材料	(2人分)
豚ロース肉(1枚70～80g)	2枚
塩	少々
白こしょう	少々
小麦粉	適宜
卵	1/2コ
水	大さじ1/2
パン粉	適宜
揚げ油	適宜
玉ねぎ	1/2コ(100g)
A	
だし汁(かつおだし)	150ml
しょうゆ	大さじ2・1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
卵	2コ
三つ葉	小1/2束
ご飯	2人分

## 作り方

- 1 豚肉は赤身と脂身の間を数ヶ所切り、両面に軽く塩とこしょうを振ります。
- 2 ①に小麦粉を付け、卵に分量の水を加えて混ぜた溶き卵にくぐらせ、パン粉をまぶし付けます。
- 3 油を熱し、170℃位で2～3分間揚げ、裏返して更に1～2分間揚げ、食べやすい大きさに切っておきます。
- 4 玉ねぎは太めのせん切りにします(繊維を直角に切ります)。
- 5 鍋に④と(A)を入れて火にかけ、玉ねぎが煮えたら、③を加え、しばらく煮ます。
- 6 卵は軽く混ぜる程度に溶きほぐし、⑤へまず半量入れて卵に火を通し、残りも加えて半熟に仕上げます。ザク切りにした三つ葉を散らします。
- 7 器にご飯を入れ、⑥を盛り付けます。

## 牛肉とチンゲン菜の炊き込みご飯〜キムチ風味〜



米をごま油で炒めてから炊くことで、もちり感と風味を出しました。発酵食品のキムチは、整腸や消化促進の作用が高く、寒さで低下しがちな内臓機能を活性化させてくれます。たっぷりのチンゲン菜が入るのも、健康を意識する人にはうれしいですね。炊き上がりにも多めのこしょうを振って、スパイスに仕上げましょう。寒い季節に体が温まるパンチの効いたご飯です。

材料	(4人分)
米	2カップ
牛もも肉(焼き肉用)	100g
A	
にんにく(みじん切り)	1かけ
しょうゆ	大さじ1/2
トマト(完熟)	1/2コ
チンゲン菜	2株
白菜キムチ(刻む)	200g
ごま油	大さじ1
B	
水	2カップ
しょうゆ	大さじ1
黒こしょう(粗挽き)	多め
塩	小さじ1/3〜
黒こしょう(粗挽き)	適宜

### 作り方

- 1 米は炊く30分間以上前に洗ってザルに上げ、水気を切ります。
- 2 牛肉は細切りにし、(A)で下味を付けます。
- 3 トマトは種を取ってザク切り、チンゲン菜の軸は1cm位の小角切り、葉の部分はザク切りにします。
- 4 フライパンにごま油を熱し、①の米を透明感が出るまで炒めます。
- 5 文化鍋に④の半量を入れ、その上に②と③、キムチの半量をのせ、残りも同じように重ねて入れます。
- 6 ⑤に(B)を入れ、火にかけて沸騰してから中火で4分間、少し火を弱めて4分間加熱し、火を止め、フタをしたまま10分間程蒸らします。
- 7 ⑥を器に盛り、こしょうを振ります。