

料理初心者応援クッキング

～大さじ1ってなに?から始めるカフェ風ご飯デビュー～



))

○●○フライパン1つで作る!鶏そぼろと小松菜の二色丼○●○

作り置き可能(冷凍庫1か月保存可能、冷蔵庫3~4日保存可能)、お弁当のおかず向け

【材料 (1合分(2人分))】

<u>ご飯</u>		
米	1合	
水	1カップ	
<u>鶏そぼろ</u>		
鶏ひき肉	160g	
〔砂糖	大さじ1小さじ2	
	しょうゆ	大さじ1小さじ2
	酒	大さじ1小さじ2
<u>小松菜炒め</u>		
小松菜	100g	
油	小さじ2	
塩	少々	
白ごま	小さじ1	

ポイント

鶏ひき肉は、加熱前に調味料とよく馴染ませ、ほぐすとパラパラとした出来上がりになります。

【作り方】

1. 米は洗って浸漬する。
2. 調味料を計量する。
3. 小松菜を洗って小口切りにする。
4. フライパンに油を広げて小松菜を炒める。
5. 油が小松菜にコーティングされたら塩と白ごまを入れ混ぜる。混ぜたら火を止める。
6. 炒めた小松菜を皿に取り出し、同じフライパンに鶏ひき肉と調味料をすべて入れ菜箸でよく鶏ひき肉をほぐす。
7. ほぐれたら火をつけ中火でそぼろ状になるように炒める。
8. 鶏ひき肉に火が通ったら火を止める。
9. どんぶりにご飯をよそい、炒めた小松菜と鶏ひき肉を半分ずつ盛り付ける。

!!注意!!

- 鶏ひき肉は腐りやすいため、購入時は保冷剤と一緒に持ち運び、帰宅後はすぐ冷蔵庫へ。賞味期限に頼らず購入後は早めに調理しましょう。
- 鶏肉はカンピロバクターという食中毒菌がいることが多く、鶏肉を直接触った後は石鹸でよく手を洗いましょう。包丁で切る時は、牛乳パックを広げてまな板代わりにするとそのまま捨てられて衛生的です。包丁はしっかり洗いましょう。

○●○お湯を注ぐだけ！わかめと高野豆腐のみそ玉みそ汁○●○

【材料 (2人分)】

カット高野豆腐	8 g
カットわかめ	1 g
みそ	20 g
かつお節	2 g
水	300 c c

だし汁

水	320 c c
だし用かつお節	9 g

【作り方】

1. ラップにカット高野豆腐、カットわかめ、みそを入れだし汁を注ぎ、よくかき混ぜる。

かつおだしの取り方

鍋に水を入れ沸騰させる。沸騰したらかつお節を入れ火を止める。かつお節が沈むまで1～2分おき、ザルでこす。

みそ玉はまとめて作って冷凍保存

だしはかつお節の他に煮干し粉もおすすめです。冷凍保存ができるため、10個程度まとめて作り置きすると便利です。その場合は、みそにだしをしっかり混ぜてからラップに分けましょう。

おすすめの具材は、乾燥わかめやとろろ昆布、切り干し大根などの乾燥野菜、ごま、桜えび、焼きのり、青のり、粉チーズ、ウインナーなどです。お湯の代わりに温めた豆乳や牛乳を注ぐと洋風になります。

みそ汁には水分と塩分が含まれ、ビタミン・ミネラルが補給できるので、夏場は熱中症予防にもおすすめです。

○●○にんじんのリボンサラダ○●○

包丁なしでも作れます。作り置き可能（冷凍庫1か月保存可能、冷蔵庫3～4日保存可能）

【材料 (2人分)】

にんじん	100 g
塩	ひとつまみ
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
油	小さじ1

【作り方】

1. にんじんはよく洗い、へたを切り落とし皮をむく。そのまますべてピーラーでリボン状にスライスしボウルに入れ、塩を加え菜箸で全体に和える。
2. 酢と砂糖、油を混ぜ合わせてから、1のボウルに加え全体に和える。しんなりしたら皿に盛り付ける。

ドレッシングは購入しなくても、手作りできます。油をごま油、オリーブオイルに変えるだけで中華風やイタリアン風に変化します。また、酢をバルサミコ酢やレモン汁にすると風味が変わります。