



本日のごはんレシピ

2023年1月15日 ひとり親

お弁当は本日中にお召し上がりください

鶏ごぼうの炊き込みご飯

■材料 (大人4人分)

米	2合
ごぼう	80g 程度
人参	小1本
椎茸	3個
糸こんにゃく (一袋の半量・70g位)	
鶏肉	150g
醤油	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
塩	小さじ1/4

- ① 米は洗ってザルに上げておく。
- ② ごぼう・人参・椎茸は千切りにしておき、ごぼうは水につけてアク抜きしておく。
- ③ 糸こんにゃくは細かく切り、沸騰したお湯にいれ再沸騰したらザルに上げて鍋に戻す。強火で水分を飛ばす。(アク抜き済みなら水でよく洗ってザルに上げておく)
- ④ 米をお釜に入れ醤油、みりん、酒、塩を入れてから2合の目盛りまで水を入れる。
- ⑤ 米の上に具材をまんべんなくのせて、炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら、底からさっくり混ぜる。

鯖缶のカレー揚げ

■材料 (大人4人分)

鯖缶2缶	(1缶190g)
カレー粉	大さじ2
小麦粉	大さじ2

- ① 鯖缶はザルに上げ、汁気をよく切っておく。
- ② ジャガイモは、少し厚めにスライスして水に浸しておく。
- ③ カレー粉と薄力粉はよく混ぜ合わせる。
- ④ オーブンを190℃に温める。
- ⑤ 鉄板などに汁を切った鯖の身を並べ、③を茶こしなどでふるってまぶす。分量外のオリーブオイルもしくは油を回しかけてオーブンに入れる。20分ほどでカリっとしたら出来上がり。オーブンに入れられない場合は、揚げ焼きにしてカラッとしたり取り出しておく。残り油でジャガイモを炒める。
- ⑥ ジャガイモは、アク抜きが済んだらザルに上げ水気を切る。フライパンに分量外の油を適量入れ強火で熱し、ジャガイモを入れる。油が絡んだら中火にして蓋をする。時々かき混ぜ、焦げないようにしながら中まで火を通す。
- ⑦ ⑥に⑤を入れ、味を絡めて出来上がり。

ほうれん草のじゃこ梅味噌和え

■材料 (大人4人分)

ほうれん草	2袋
じゃこ	70g
梅	大粒2個(お好み量で)
味噌	大さじ1
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1

- ① ほうれん草は、根っこの部分を切りよく洗っておく。
- ② じゃこは、沸騰したお湯の中に入れて再沸騰したらザルに上げておく。
- ③ 沸騰したお湯に材料外の塩小さじ1を入れたら①を入れて、1分ほど湯がき、水にさらして熱をしっかりと取っておく。食べやすい大きさに切ったらよく絞ってボウルに入れておく。
- ④ フライパンにごま油を敷き、熱したら②を入れる。油が絡んだらみりんを回し入れて炒める。
- ⑤ 梅、味噌、醤油の調味料は和えておき、④にいれてじゃこに味がなじむまで炒める。
- ⑥ 味を見て調節する。
- ⑦ ③の中に、仕上がったじゃこを和えて味を整える。

人参とレーズンのさっぱりサラダ

■材料 (大人4人分)

人参	中2本
レーズン	大さじ3杯分
お酢	大さじ4
オリーブオイル	大さじ2
砂糖	大さじ1

- ① 人参は千切りにし、沸騰したお湯の中に材料外小さじ1の塩を入れてやわらかくなるまで茹でたらザルに上げて熱を取る。
- ② レーズンは、沸騰したお湯の中に入れて再沸騰したらザルに上げておく。
- ③ 調味料を全て合わせておく。
- ④ ①②の熱が取れたら③を入れて和える。味を調べたら出来上がり。

きのこねぎの味噌汁

■材料 (大人4人分)

しめじ	1袋
えのき	1袋
ネギ	1本
酒	適量
ごま油	大さじ1
水	800cc
かつおだし	パック1袋
味噌	大さじ3から
塩	少々

- ① しめじは、石附を取りほぐしたら半分に裂く。えのきも石附を取って2センチ位に切っておく。よく洗ってザルに上げておく。
- ② ネギも青い部分もよく洗い1センチ位に切っておく。
- ③ ①を鍋に入れ、酒を一周回し入れて蓋をして弱火にかける。
- ④ フライパンにネギとごま油を入れたら弱火にかける。時々鍋をふり、ほんのり焼き色がついたら火を止める。
- ⑤ ③が沸々してキノコの水分がでたら水を入れる。再沸騰したら、だしパックを入れる。
- ⑥ だしが十分出たら④を加え、ひと煮立ちさせ火を止める。味噌を溶いて味を整えたら出来上がり。