

RICE DISH

オシャレなランチにぴったり

ドライカレー



【材料 (4人分)】

米	2合	A	カットマト	200g
バター	10g		トマトピューレ	30g
ターメリック	0.5g		ウスターソース	小さじ1
牛ひき肉	180g		ケチャップ	大さじ1
豚ひき肉	90g		塩	小さじ1
玉ねぎ	480g		濃口しょうゆ	小さじ1
にんじん	120g		こしょう	少々
にんにく	2g			
しょうが	2g			
カレー粉	大さじ1 2/3			

栄養価 (1人分)	エネルギー 551kcal	たんぱく質 18.8g
	塩分 1.5g	食物繊維 4.9g

【作り方】

- 炊飯釜に研いで30分ほど水切りした米とターメリックを入れ2合のメモリまで水をそそぐ。ひとませしたのち、バターを上のにせて炊飯する。
- 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。
- ピーマンもみじん切りにして、色よくゆでて水気を切っておく。
- にんにく、しょうがをすりおろす。
- フライパンに油をひき火にかけあたたまったら、にんにくとしょうがを入れる。香りが出たら玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。野菜がしんなりしてきたら、牛ひき肉と豚ひき肉、塩、こしょうを加えて全体的に色が変わるまで炒める。
- ⑤にカレー粉を加えて炒め、香りがたってきたらAの調味料を入れ、蓋をして弱火で約20分煮こむ。
- 最後にピーマンを入れて火を止める。
- 器に①のターメリックライスをよそい、⑦をかける。

パーティーや特別な日に

あなごちらしずし



【材料 (4人分)】

米	2合	A	砂糖	大さじ1
さやいんげん	20g		淡口しょうゆ	大さじ1
干し椎茸	5g		みりん	小さじ1
にんじん	40g		だし汁	150ml
ちくわ	25g			
ごぼう	50g	B	砂糖	小さじ2
卵	2個		濃口しょうゆ	小さじ1 1/2
焼きたなご	1本	C	酒	大さじ1/2
きざみのり	適量		砂糖	小さじ1弱
だし昆布	10cm×6cm		濃口しょうゆ	小さじ1弱
干し椎茸のもどし汁	50ml		みりん	小さじ1弱
油	適量		だし汁	大さじ1弱
すし酢				
砂糖	大さじ1 1/2			
塩	小さじ1/2			
米酢	50ml			

栄養価 (1人分)	エネルギー 412kcal	たんぱく質 10.2g
	塩分 2.2g	食物繊維 2g

【作り方】

- さやいんげんは色よく塩ゆでし、小口切りにする。
- 干し椎茸はぬるま湯でもどし、うす切りにする。この時もとし汁もとっておく。
- にんじんは粗みじんに、ちくわは半月切りにする。
- ごぼうはささがきにして水にさらし、焼きあなごはそぎ切りにしておく。
- フライパンに油をひき火にかけ、あたたまったら溶いた卵を入れ錦糸卵をつくる。
- 炊飯釜に研いで水切りした米とだし昆布を入れ、炊飯する。
- 鍋ににんじんとごぼうを入れAの調味料で煮る。野菜にある程度火が通ったらちくわを加えて煮る。
- 干し椎茸を別の鍋に入れ、干し椎茸の戻し汁を加えて中火にかける。煮立ったらアクを取りBを加え、弱火で汁気がなくなるまで煮る。
- 別の鍋にCの調味料を入れ加熱し、焼きたなごを加えて炒めからめる。
- 小鍋にすし酢の調味料を入れ弱火にかけませ合わせる。
- 炊けたごはんからだし昆布を取り出し、ごはんを飯台にあげ⑩のすし酢を木杓子にそわせて回し入れる。うちわであおぎながら木杓子で切るようにませ合わせ、手早く冷ます。
- ①に汁気を切った⑦をませ合わせ、上に干し椎茸、焼きたなご、錦糸卵、さやいんげんをちらし、食べる直前にきざみのりをかける。

二つ星日本料理店監修

スペシャル牛丼



【材料 (4人分)】

白ごはん	2合分	A	砂糖	大さじ3
牛すじ	100g		濃口しょうゆ	大さじ2
蓮根	100g		淡口しょうゆ	小さじ2
玉ねぎ	250g		みりん	大さじ1
根深ねぎ	50g		酒	大さじ1
まいたけ	50g			
しめじ	50g			
こんにゃく	150g			
ごぼう	100g			
青ねぎ	30g			
牛すじのゆで汁	250ml			
油	適量			

栄養価 (1人分)	エネルギー 352kcal	たんぱく質 10.6g
	塩分 1.6g	食物繊維 4.4g

【作り方】

- 牛すじを一口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。ゆで汁は250mlとっておく。
- 蓮根は2mmの厚さにうす切りし、カリッと揚げる。
- 玉ねぎは5mm幅にスライスし、根深ねぎは1cm幅の斜め切りにする。まいたけとしめじは石づきを取り、食べやすい大きさに分けておく。
- こんにゃくは細切りにし、ごぼうはささがきにして水にさらす。
- 青ねぎは5cmほどの小口切りにする。
- 厚手の鍋に油をひき火にかけあたたまったら、玉ねぎを入れ炒める。しんなりしてきたら、ごぼうとこんにゃくを加えさらに炒める。
- すじのゆで汁を加え、Aの調味料で味つけし中火で煮る。
- 汁気が半分ぐらいに減ってきたら根深ねぎ、まいたけ、しめじを加えて、さらに煮込む。汁気が少し残るくらいに煮ついたら青ねぎを入れて、火を止める。
- ごはんを丼に盛り、③の具材と煮つまった汁をかけ、最後に揚げ蓮根をトッピングする。

RICE DISH

いろいろな栄養がいっぱい ひじきごはん

【材料(4人分)】

米	2合	うすあげ	20g
乾燥ひじき	4g	こんにゃく	20g
三度豆	20g		
砂糖	小さじ2 1/2		
塩	適量		
濃口しょうゆ	小さじ2 1/2		
淡口しょうゆ	大さじ1		
酒	大さじ1		

A

にんじん	20g
鶏肉	80g
ごぼう	20g



栄養価 (1人分)	エネルギー 470kcal	たんぱく質 13.2g
	塩分 1.1g	食物繊維 3.5g

【作り方】

- たっぷりの水で乾燥ひじきをもどし水気を切る。大きい場合は刻む。**A**の材料を細かく切る。
- 三度豆は小口切りにし、塩ゆでしておく。
- 研いだ米を炊飯釜に入れ、淡口しょうゆと酒を入れたのち、2合のメモリまで水をそそいでひとまぜしたのち炊飯する。
- 鍋で**①**のひじきと**A**の材料を炒め、砂糖と濃口しょうゆで味つけをする。
- 炊きあがったごはんを**④**と三度豆を加えまぜ合わせる。

おにぎりにしても good! 中華風炊き込みご飯

【材料(4人分)】

米	1.5合	濃口しょうゆ	大さじ1
もち米	0.5合	酒	小さじ1/2
豚肉	150g		
にんじん	50g		
小松菜	50g		
干し椎茸	10g		
筍	100g		
濃口しょうゆ	大さじ1		
酒	大さじ1		
ごま油	適量		

A

砂糖	小さじ1
----	------



栄養価 (1人分)	エネルギー 402kcal	たんぱく質 13.7g
	塩分 1.1g	食物繊維 2.4g

【作り方】

- 米ともち米を合わせて研ぎ、30分ほど水気を切る。
- 豚肉は3cm幅に切り、にんじんは千切りにする。
- 小松菜は小口切りにし、塩ゆでしてよくしぼる。
- ぬるま湯でもどした干し椎茸と筍は、うす切りにする。
- 炊飯釜に**①**と濃口しょうゆ、酒を入れひとまぜし、2合のメモリまで水をそそいで炊飯する。
- フライパンにごま油をひき、火にかけあたたまった豚肉を炒め、火が通ればにんじん、干し椎茸、筍を加え炒める。やわらかくなったら**A**の調味料を入れて味を調える。
- 炊きあがったごはんを**⑥**と小松菜をまぜ合わせる。

コクの秘密は隠し味のみそ スタミナチャーハン

【材料(4人分)】

白ごはん	2合分	みりん	小さじ2
牛肉	150g	酒	小さじ1
玉ねぎ	80g	油	適量
にんじん	40g	ごま油	小さじ1/2
青ねぎ	25g		
にんにく	少々		
白ごま	5g		
豆板醤	小さじ1/3		

A

砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1
みそ	大さじ1



栄養価 (1人分)	エネルギー 439kcal	たんぱく質 12.9g
	塩分 1.6g	食物繊維 1.5g

【作り方】

- 玉ねぎはみじん切りに、にんじんは千切りにする。
- 青ねぎは小口切りに、にんにくはすりおろしておく。
- 白ごまは煎って粗くすりつぶす。
- フライパンに油をひき火にかけあたたまった豚肉、牛肉、玉ねぎ、にんじん、にんにくを炒め、火が通ったら**A**の調味料を加え味をつける。
- ④**に青ねぎと白ごまを加え、白ごはんともまぜ合わせる。

ルウから手づくり ハヤシライス

【材料(4人分)】

白ごはん	2合分	ケチャップ	大さじ5
牛肉	150g	ウスターソース	大さじ1
にんじん	100g	塩	小さじ1/2
じゃがいも	150g	濃口しょうゆ	小さじ2強
玉ねぎ	250g		
グリーンピース	25g		
バター	30g		
小麦粉	大さじ3強		
油	適量		
水	500ml		

A

トマトピューレ	大さじ4
---------	------



栄養価 (1人分)	エネルギー 556kcal	たんぱく質 14.3g
	塩分 1.8g	食物繊維 3.7g

【作り方】

- フライパンにバターを入れ弱火にかけ、溶けたら小麦粉をふるいにかけて加えてまぜ合わせる。とろとろになり、小麦色になったら火を止める。
- 牛肉、にんじん、じゃがいもは一口大に切り、玉ねぎはくし切りにする。
- 鍋に油をひき火にかけあたたまった豚肉、牛肉、にんじん、玉ねぎを入れて炒める。火が通ってきたらじゃがいもを加える。
- 鍋に分量の水を加え、具材にしっかり火が通ったところで**①**と**A**を入れ弱火で20分ほど煮る。できあがった**④**のルウをごはんと一緒に盛り、最後にあらかじめゆでておいたグリーンピースを飾る。

親子のおいしい共演 そぼろ丼

【材料(4人分)】

白ごはん	2合分	濃口しょうゆ	小さじ2
卵	1個	酒	小さじ1
鶏ひき肉	80g	油	小さじ1/2
ごぼう	40g		
グリーンピース	15g		
油	小さじ1/2		

A

砂糖	小さじ1弱
塩	少々

B

砂糖	大さじ1
----	------



栄養価 (1人分)	エネルギー 379kcal	たんぱく質 11g
	塩分 0.6g	食物繊維 1.3g

【作り方】

- 卵を割りほぐし、**A**の調味料を加えてまぜ合わせる。ごぼうはささがきにし、グリーンピースはゆでておく。
- 鍋に油をひき火にかけ、あたたまった**①**の卵をそそぎ煎り卵をつくる。
- 別の鍋に油をひき火にかけ、あたたまった鶏ひき肉とごぼうを入れ炒める。
- ③**に火が通ったら**B**の調味料を加え味をつける。白ごはんを丼によそい、煎り卵と鶏そぼろ、グリーンピースをのせる。

お肉と一緒に野菜もパクパク 切干し大根入りピビンパ

【材料(4人分)】

白ごはん	2合分	B	
牛ひき肉	200g	塩	少々
大根	80g	こしょう	少々
にんじん	20g	ごま油	小さじ1/2
ほうれん草	60g		
切干し大根	10g		
にんにく	少々		
ごま	少々		

A

砂糖	大さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1弱
ごま油	適量



栄養価 (1人分)	エネルギー 466kcal	たんぱく質 14.8g
	塩分 1.1g	食物繊維 2g

【作り方】

- 大根ににんじんは千切りにする。
- ほうれん草は3cm幅に切り、切干し大根は水でもとして5cm幅に切る。
- にんにくはすりおろしておく。
- フライパンを火にかけ、ごまをから煎りする。
- 鍋に湯を沸かし、切干し大根、大根、にんじん、ほうれん草の順に入れ少し硬めにゆでる。その後、冷水で冷やし水気をしぼる。
- 別のフライパンにごま油をひき、**⑤**のにんにくを入れて火にかけける。フライパンがあたたまった牛ひき肉を入れ、色が変わるまで炒め**A**を加えて味をつける。
- ボールに煎ったごまと**⑤**を入れ**B**の調味料を加えてまぜ合わせる。
- 器に白ごはんをよそい、**⑦**をひき最後に**⑥**のをのせる。