



# ほかほかごはんにぴったり! ベストなおかず

ABC  
Cooking  
RECIPE

## Recipe 01

鶏肉と根菜に衣を付けて揚げ、甘辛だれに漬けて白ごまをふって仕上げます。ごはんがすすむ一品です。

### 鶏と根菜の甘辛揚げ

□材料:4人分 □カロリー(1人分):393/213kcal □調理時間:約30分

#### 材料

- 鶏もも肉 480g
- 塩 小さじ 1/4
- 黒こしょう 少々
- れんこん(半月切り) 100g
- ごぼう(斜め薄切り) 80g
- a [ 片栗粉 大さじ2  
薄力粉 大さじ2 ]
- 揚げ油 適量
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 酢 小さじ1
- にんにく 8g
- 白炒りごま 小さじ2
- ペパーリーフ 20g
- プチトマト (横半分)8個分
- マヨネーズ 小さじ4

#### 下準備

- 鶏肉は水気と余分な脂肪を除き、ひと口大に切り(1人5切れ)、塩・黒こしょうで下味を付けておく(5分～)。
- aは合わせておく。
- にんにくは皮を除き、繊維に逆らった薄切りにし、芯を除いておく。
- ペパーリーフは洗って水気を切っておく。

#### 作り方

- ① フライパンにbの調味料を入れひと混ぜし、にんにくを加え中火にかけ、ひと煮立ちさせる(甘辛だれ)。
- ② 鶏肉にaをまぶし、160～170℃の油で揚げ(3分～)、取り出す。
- ③ れんこん・ごぼうにaをまぶし、170℃の油で揚げ、取り出す。
- ④ 揚げ油の温度を180℃に上げ、②を戻し入れ、色付くまで揚げる(30秒～)。
- ⑤ ③・④が熱いうちに①のフライパンに入れ、甘辛だれをからめる。
- ⑥ 器に⑤を盛り付け白炒りごまをふり、ペパーリーフ・プチトマト・マヨネーズを添える。

## Recipe 02

茹でた小松菜を梅入りのだし汁に漬けておひたしを作ります。じゃこの歯ごたえがアクセントです。

### 小松菜とじゃこの梅お浸し

□材料:4人分 □カロリー(1人分):18kcal □調理時間:約15分

#### 材料

- 小松菜 200g
- 熱湯 適量
- 塩 少々
- ちりめんじゃこ 12g
- 梅干し 2個(40g)
- うすくちしょうゆ 小さじ1/4
- a [ 和風だしの素 小さじ1/2  
水 大さじ2 ]

#### 下準備

- 小松菜は塩を加えた熱湯で根元から茹で、水に取り冷水で色止めする。水気をしぼり、長さ4cmに切っておく。
- 梅干しは種を除き、たたいておく。

#### 作り方

- ① ボウルにaを合わせる。
- ② 小松菜・ちりめんじゃこを加え和える。
- ③ 器に盛り付ける。

## Recipe 03

あさりの煮汁に豆乳とみそを加えてみそ汁を作ります。あさりの旨味・豆乳のコクがある味噌汁です。青ねぎをたっぷり散らしていただきます。

### あさりの豆乳みそ汁

□材料:4人分 □カロリー(1人分):59kcal □調理時間:約15分

#### 材料

- あさり 200g
- 水 360cc
- 調整豆乳 200cc
- 合わせみそ 24g
- 青ねぎ (小口切り)8g

#### 下準備

- あさは立て塩(分量外)に浸けて砂出しし、流水でこすり洗いして水気を切っておく。

#### 作り方

- ① 鍋に水を加熱し、ひと煮立ちしたらあさりを加え、口が開くまで加熱し、アクが出たら除く。
- ② 火を止め、豆乳を加え、合わせみそを溶き入れる。
- ③ 器に盛り付け、青ねぎをちらす。

## Recipe 04

米の甘さを引き出した炊き立てのごはんでおはぎを作ります。きな粉と黒ごまの2色のおはぎを作り、金箔を飾って華やかに仕上げます。

### 2色のプチおはぎ

□材料:4人分 □カロリー(1人分):154kcal □調理時間:約20分

#### 材料

- ごはん 炊いたものより200g
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 少々
- 金箔 適量
- つぶあん 80g
- きな粉(うくすもち用) 小さじ2
- 砂糖 小さじ1/2
- 黒すりごま 小さじ2
- 砂糖 小さじ1/2

#### 下準備

- つぶあんは、8等分しておく。
- きな粉と砂糖は混ぜ合わせておく。
- 黒すりごまと砂糖は混ぜ合わせておく。

#### 作り方

- ① 温かいごはんは砂糖・塩を加え混ぜ、ラップをかけたすりこ木で粗くつぶす。
- ② 8等分し、ラップにのせ、押し広げる。
- ③ ②につぶあんをのせ包む。
- ④ 4個はきな粉をまぶし、残りの4個は黒すりごまをまぶす。
- ⑤ 器に盛りつけ金箔を飾る。

