

新じわもんで健康づくり (主食)



若筍混ぜご飯

(材料=4人分)

(作り方)

① 筍 (茹で)	根元部 1本
若布 (戻し)	20g
三つ葉	1/5袋
白ゴマ	少々
② 薄口醤油	大匙2
味醂	大匙1
だし汁	2/3カップ
③ ご飯	4人分

- ① 筍は根元の部分を薄切りにして、1cm角に切り、ワカメは戻して細かく刻み、三つ葉も細かく刻みます。
- ② ①だし汁、調味料を鍋に入れて火にかけて、しばらく筍を煮て、味が含めばワカメ、三つ葉を入れて火を止めます。
- ③ ②をご飯に混ぜ合わせて碗に盛り、白ゴマを振りまします。

鶏肉とトマトのあんかけ粥

(材料=4人分)

(作り方)

① 鶏モモ肉	120g
酒、塩	各少々
トマト	大1個
大葉	4枚
白ゴマ	少々
② 米	1合
水	5カップ
昆布	10cm角1枚
③ だし汁	1.5カップ
鶏ガラスープ	小匙1
酒	大匙2
塩	小匙1/2
味醂	小匙1
水溶き葛粉 (水溶き片栗粉)	少々

- ① お米を洗って鍋に入れ、水、昆布を鍋に入れ火にかけて、1時間ほど弱火で炊き粥を作ります。
- ② 鶏肉は1cm角に切って酒、塩を混ぜ合わせて下味を付け、トマトはお湯に潜らせて水に取り、皮をむいて横に半分に切り、種を取って1cm角に切ります。
- ③ 鍋に③のだし汁、調味料を入れ火にかけて、沸騰したら火を弱め、②を入れ、アクを取って弱火で火を通し、水で溶いた葛粉 (又は片栗粉) でとろみを付けます。
- ④ ①を碗に盛り、③をかけ、千切りにした大葉と白ゴマを振ります。