



柴ちゃんの愉快なキッチン物語

# 美味しくゆっくり味わいましょう！

## 簡単料理メモ ★ たけのご飯

【材 料】 たけのこ120g・鶏肉120g・人参40g・油揚げ12g・絹さや12g  
(4人分) 米2合・出汁300ml (米2合分の水の分量)・醤油36g

- 【作り方】
- ① たけのこは湯がいて短冊に切る。油あげ・人参は細い短冊にきる。
  - ② 鶏肉は細かく切る。絹さやは筋を取って湯がき千切りにしておく
  - ③ 米はあらってざるにあげ、水を切っておく。
  - ④ 炊飯器に米・出汁を入れ、たけのこ・人参・油揚げ・鶏肉を入れて、スイッチを入れる。炊飯器のスイッチを入れる時に醤油を回し入れる。

※ 醤油を早くから入れると、底に沈んでしまい、焦げる原因になります。

※ 具が多い場合は半分程度にし、残った具材は別炊きにして、ご飯が炊きあがってから混ぜる。具材が多すぎると、上手く炊けない場合があります。

付け合せは、 鰯の煮付け・ほうれん草の胡麻和え・あさりの清汁・いちご 等

## 簡単料理メモ ★ 肉じゃが

【材 料】 豚肉200g・じゃが芋240g・人参120g・新玉ねぎ160g・三度豆80g  
(4人分) こんにゃく120g・出汁120ml・みりん28ml・醤油36ml

- 【作り方】
- ① じゃが芋は皮をむきひと口大に切って、水に漬けておく。
  - ② 人参は乱切り、多面木はくし型、こんにゃくは手でちぎっておく。
  - ③ 三度豆は湯がいて斜めの千に切っておく。豚肉は適当な大きさに切っておく。
  - ④ 鍋に出汁、煮切ったみりん・醤油を入れて沸かす。
  - ⑤ 豚肉・人参・こんにゃくを入れて、ひと煮立ちさせてから、じゃが芋を加える。
  - ⑥ 人参がある程度軟らかくなり、じゃが芋が少し煮えてきたら、玉ねぎを入れて2分ほどに付ける。一度火を止めて少し冷まし。盛り付ける前にもう一度火を入れ、三度豆を加えてひと煮立ちさせる。

※ じゃが芋は水に漬けておくと、煮崩れしにくくなります。

※ 新玉ねぎは煮すぎるととけてしまうので、あまり煮すぎない様にして下さい。

※ 少し冷ますことによって味がしみ込みます。薄味でもしっかり味をつける様に工夫しましょう。

付け合せは、 鯛のお造り・もやしのナムル・ぶどう 等

春野菜がたくさん出ています。なるべく、野菜そのものの味を楽しんで下さい。海藻や魚介類もたくさん出回ります。春の恵みをいっぱい感じて、食卓を楽しく彩りましょう。

