

簡単ご飯レシピ

季節の美味しいご飯料理



ガパオ風ライス

「ガパオライスは、鶏肉のバジル炒めをご飯と一緒にいただくタイ料理です。スパイシーかつ爽やかな香りが食欲をそそります。

【材料】4人分

ごはん	お茶碗 4 杯分	鶏ガラスープの素	小さじ 1	} A
鶏ひき肉	400g	オイスターソース	大さじ 1 強	
スイートバジル	30枚	ナンプラー	小さじ 2	
赤唐辛子	1 本	砂糖	小さじ 1	
玉ねぎみじん切り	1/2 個分	醤油	小さじ 1	
にんにくみじん切り	1 個分	胡椒	適宜	
ピーマン	1/2 個	サラダ油	大さじ 2	
パプリカ	1 個	目玉焼き	4 つ	
(または赤ピーマン)		(卵 4 個、サラダ油適宜)		

1. バジルは飾り用の葉を数枚取り置く。赤唐辛子は種を取り半分に切る（辛みを強くする場合は小口切りにする）。ピーマンとパプリカはヘタと種を取り除き、7mm角の大きさに切る。
2. 熱したフライパンに油を入れて玉ねぎ、にんにく、赤唐辛子を炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら鶏肉を加えてそばろ状になるまで炒める。
3. ピーマン、パプリカを加え軽く炒め、Aとちぎったバジルを加え全体に味をなじませたら火を止める。
4. 器に盛ったご飯に3と目玉焼きを載せ、飾り用のバジルを添える。

※お子様には、唐辛子抜きでも美味しくいただけます。

梅花ごはん

食欲のない時でも、
思わずおかわりしてしまう美味しさ。
暑い盛りに火を使わずにできることも
魅力です。

【材料】4～5人分

米 …………… 2合
昆布 …………… 5cm角
梅干し(大粒) …… 2～3個
塩 …………… 小さじ1/2
大葉せん切り …… 10枚分
沢庵粗みじん切り …… 7～10cm分
白胡麻 …………… 適宜

1. 米は研いで、炊飯器に入れ規定の水位線まで水を注ぐ。梅干し、昆布を入れて30分以上置く。塩を加えて全体をひとまぜし、普通に炊飯する。炊き上がったら、昆布を取り出し10分程蒸らす。
2. 梅干しの種を取り除き、大葉の干切りを加え、まんべんなく全体に行きわたるようにさつくりと混ぜ合わせる。器に盛り、沢庵のみじん切りと白胡麻をかける。

※沢庵の塩分が強い時には、あらかじめ塩抜きしたものを使う。



オクラと玉ねぎの バターライス

オクラと玉ねぎさえあればできる
お手軽炒めご飯。オクラの粘りが程よく
ご飯にコーティングされ、
バターライスの味を引き立てます。

【材料】4～5人分

ご飯 ……………お茶碗4杯分
オクラ …………… 1パック
玉ねぎ ……………中1/4個
サラダ油 ……………大さじ1
バター ……………大さじ2
塩 ……………小さじ1弱
胡椒 ……………少々
醤油 ……………少々
パセリみじん切り ……適宜

1. オクラはガクを切り落とし、3mm程度の輪切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、オクラをさっと炒め、バター、塩を加える。バターが溶けたら温かいご飯を加えて混ぜ合わせる。最後に胡椒と醤油で風味付ける。器に盛りパセリのみじん切りを降りかける。