

第5回目ヘルシー&スピーディ料理

★黒豆入りちらし寿司

材料 (4人分)

煎り黒豆	50g
米	2合
米酢	50ml
さとう	大さじ2
塩	小さじ1

大葉	4枚
きゅうり	1本

卵	2個
さとう・塩	ひとつまみ
サラダ油	適宜

刺身	適量
----	----

刺身しょうゆ	適宜
わさび	適宜

下準備

- 米酢、さとう、塩ですし酢をつくる。
- きゅうりは、飾り切りにする。
- 黒豆を煎る。
- 大葉は使うまで水に浸しておく。

作り方

- 1、洗った米と煎り黒豆を炊飯器に入れ、目盛りまで水を入れ30分おき炊き上げる。
- 2、卵にさとう・塩をひとつまみ入れ、よくときほぐす。
(菜箸を立てて、玉子をときほぐす)
油ならした玉子焼き器で薄焼き卵を約4枚焼く。
(玉子焼き器の余分な玉子はボウルに戻すと薄く焼ける)
細く切り錦糸卵を作る。
- 3、ご飯が炊けたら飯切りに移し、すし酢を素早く回しかけ木しゃもじで切るように混ぜる。飯切りがなければボウルを使う。
- 4、すし飯を皿に盛り、錦糸卵を散らし、



出来上がりイメージ

★鶏手羽先の甘辛煮

材料 (つくりやすい量)

鶏手羽先 10~12本

塩・こしょう 少々

片栗粉 適宜

揚げ油 適宜

【調味料】

しょうゆ 大さじ2

酒 大さじ2

みりん 大さじ2

さとう 大さじ1~2

いりごま (白) 少々

サニーレタス 適宜

粉山椒 適宜

下準備

・太い骨と筋肉を固定している筋 (赤線) をキッチンバサミで切る。



作り方

- 1、鶏肉は塩・こしょうで下味をつけ 15分おく。
- 2、ビニール袋に片栗粉大さじ1~2と①の鶏肉を加え、全体に衣を付け、2度揚げ (170℃で3~4分) する。
- 3、フライパンに調味料を入れ火にかけ、沸騰した強火で30秒、揚げた鶏肉を入れ弱火にし、タレを全体に絡める。
- 4、ごまを振り、皿に盛りつける。好みに粉山椒を振る。



★ブロッコリーの
ピーナッツ和え

材料 (作りやすい量)

ブロッコリー 1株

塩 湯の約1%

*和え衣

ピーナッツ 50g

しょうゆ 大さじ1

砂糖 大さじ1

作り方

- 1、ブロッコリーは、小房に切り分け、茎も硬いところは取り除き食べやすい大きさにきる。
 - 2、鍋に湯を沸かし、塩を湯の1%加え①を入れてゆでる。
 - 3、②をザルにあげ、粗熱が取れたら冷蔵庫で保存。
 - 4、ピーナッツは殻と薄皮をとり、フライパンで香ばしい色になるまで乾煎りする。
 - 5、④をすり鉢に入れ、すりこ木で好みの粗さまですりつぶし、しょうゆ、砂糖を加え「和え衣」を作る。
 - 6、そこに③を加え (すり鉢が大きければゴムベラを使用) 和え衣を絡ませる。
- ※すり鉢の代わりにめん棒などでたたいても良い

