



きゅうしゃくつうしん 2020.6月



緊急事態宣言が解除され、コロナと向き合いながら日常を取り戻すには「エネルギー」が必要ですよね。

こんな時こそおいしいものを食べ、栄養をしっかりと摂ってストレス発散!?で乗り越えていきましょう!!

今回はピッコロの菜めしと鶏ごぼろごはんのレシピをご紹介します。

この2品の味つけとコツはほぼ同じです。

菜めし

- 米 ... 3合
- 牛肉 ... 300g
- 水菜 ... 1袋
- しょうが ... 40g
- さとう } 大さじ3
- みりん } 大さじ3
- しょうゆ ... 大さじ4

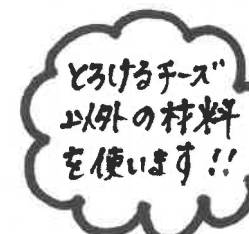
1. 牛肉を炒める
ある程度火が通ったらしょうがを加え、さらに加熱
さとう、(しょうゆ、みりん)で味付け
2. 水菜を洗い、約2cmに切りレンジでチンするか、お湯で茹でる
3. 炊きあがったごはんには①と②を混ぜ合わせる

※ピッコロでは子ども向けにしょうがをすりおろしていますが、千切りやきざみしょうがで風味をよかせるのもおすすめです!!

鶏ごぼろごはん

- 米 ... 3合
- 鶏肉 ... 300g
- ごぼう ... 250g
- しょうが ... 40g
- さとう } 大さじ3
- みりん } 大さじ3
- しょうゆ ... 大さじ4

1. 鶏肉、ごぼう(拍子切りorせきぎ)しょうが、さとうを加え、弱火でじっくりと炒める
2. 鶏肉に火が通りごぼうが柔らかくなった時、しょうゆ、みりんも加え、しばらく蒸らめる
3. 炊きあがったごはんには②を混ぜ合わせる



手抜きグラタン&クリームコロッケレシピ



- バター ... 25g
- ベーコン ... 70g
- コーン ... 100g
- 玉ねぎ ... 300g
- 牛乳 ... 650g
- 小麦粉 ... 50g
- 塩&こしょう ... 適量
- とろけるチーズ ... 適量

1. 深めのお鍋にバターを入れ玉ねぎ、ベーコン、コーンを加え、弱火で炒める
2. 玉ねぎがしんなりしてきたら牛乳を加え中火で加熱する
3. 温まったら小麦粉をたまにばらばらに少しづつふるい入れ混ぜる→塩、こしょうで味をととのえる
4. とろみがついてきたら火を止めグラタン皿に入れ、とろけるチーズを乗せてトースターで焼く!!



とろけるチーズ以外の材料を使います!!

クリームコロッケにアレンジ

- ① 手抜きグラタンの4の行程でとろみをつける際、もう少し小麦粉をふるい入れきつめにとろみをつける→しっかり冷ます
- ② 好きな形に成形する
- ③ 小麦粉をまぶし、バター液にくぐらせ、パン粉をつけ油で揚げる

