

*** カラフル炒飯 ***

<材料> 5人分

土鍋で炊いた御飯・・・米2合分

2組作る

鮭甘塩1切れ・・・グリルで焼く
グリーンアスパラ2本・・・7mm厚さの小口切り
卵2個・・・割りほぐす
スイートコーン大さじ2
こめ油適量
味付け＝ガラスープの素小さじ1・醤油小さじ1・塩・胡椒各少々



<作り方>

1. フライパンに油を熱して卵を入れて、半熟状になったら取り出す。
2. ①のフライパンに焼いた鮭を入れてほぐしながら骨を取り、御飯を加え火を通しパラパラになったら、アスパラとスイートコーンと①を加えて味付けする。
3. ②を器に盛る。

*** あさりともやしのスープ ***

<材料> 5人分

あさり 150g・・・きれいに洗っておく
もやし 1/2袋・・・根を取っておく
わかめ(乾燥) 5g・・・洗って食べやすいサイズに切る
にんにく 1かけ・・・微塵切り
青葱 1本・・・小口切り
A＝水3カップ＋ガラスープの素小さじ1
味付け＝醤油小さじ1・塩・胡椒各少々
仕上げ＝炒り胡麻少々
こめ油少々



<作り方>

1. 鍋にこめ油とにんにくを入れて香りが出るまで炒めて、もやしを加えしんなりするまで炒め、あさりを加える。
2. ①にAを注ぎあさりの口が開くまで煮る。
3. ②にわかめを加えて味付けする。
4. 器に③を注ぎ青葱・炒り胡麻を浮かす。