



簡単、料理・お菓子作り

五目炒飯

☆今回は、子どもでも扱いやすいハムと野菜、そしてじゃこを用いて作ります。

ポイントは、ご飯は固めに炊くこと、醤油は野菜、ハムを炒めた後でご飯を入れる前にフライパンに入れて、水分を飛ばしおいしい香味を引き出すことです。

(五目炒飯) 5人分

ご飯	1000g
油(卵用)	大さじ2
卵	2個
油(野菜・ハム用)	大さじ2
油(ご飯用)	大さじ2
ハム	100g
じゃこ	10g
タマネギ	小1個
ネギ	2本
にんじん	30g
椎茸	2個
ピーマン	1個
塩	4g
だしの素	1g
醤油	20ml
こしょう	適宜

- 1) ご飯は固めに炊き、冷ましておく
- 2) ハム、タマネギ、にんじん、椎茸、ピーマンは細かく切り、ネギは小口切りにする。
- 3) フライパンに油大さじ2を入れ、よく溶いた卵を入れてぱらりと炒めてボールに移す。
- 4) フライパンに再び油を入れ、ネギ以外の野菜を炒める。
- 5) さらに途中でハム・じゃこを入れて炒め、塩と中華だしの素、好みでこしょうを加える。
- 6) 5)に醤油を入れ、焦がさないように炒める。
- 5)4)に油を足し、ご飯を加えよく炒める。
- 6)最後に3)の卵をと小口にしたネギを加え軽く炒める。
味が薄いようであれば、塩・醤油で整える。

☆油は、好みでごま油を用いると風味が増す。



かき玉汁

☆かき玉汁に、水溶き片栗粉を加えることで冷めにくくします。時間がなくても、簡単に作ることができます。だし汁は、中華だしやコンソメスープの素を用いることで「中華風」「洋風」にも変化します。

(かき玉汁) 5人分

卵	2個
戻したわかめ	適宜
だし汁	750ml
塩	5g
醤油	7.5ml
片栗粉	10g

- 1) 卵は割りほぐし、わかめは水で戻しておく。
- 2) 煮出し汁を煮立てて調味し、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- 3) 2)を静かに煮立たせ、溶き卵を糸状に少しずつ流し入れ、菜箸でゆっくりと混ぜ、卵をふわっとさせる。この後は、絶対に煮立たせないこと。
- 4)にわかめを入れ仕上げる。