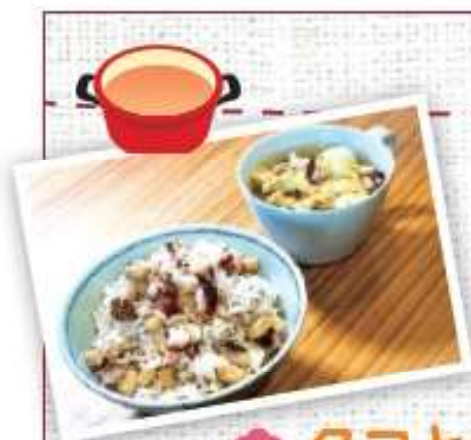


今月のレシピ



全局で放送！『おしえて先生』で紹介
1月のテーマ～肝臓対策レシピ～



◆ タコと大豆の炊き込みご飯

● 材料(4人分)

- 米…………… 2合 (30分ほど浸水させておく)
- ゆでたこ…………… 150g
- 大豆の水煮…………… 100g
- しょうが…………… 2かけ (粗みじん切り)
- 油揚げ…………… 1枚
- 白だし (濃縮タイプ) …… 大さじ3
- 酒、みりん…………… 各大さじ1
- 水…………… 適量

● 作り方

- ① たこを1cm角に切り、しょうがは粗みじん切り、油揚げをみじん切りにする。
- ② 釜に米と、白だし、酒、みりんをいれ、2合のメモリまで水を注ぎ、混ぜる。たこ、大豆の水煮、油揚げをのせ、炊飯する。
- ③ 器に盛り、大葉 (分量外) をのせる。

◆ タコとカリフラワーのかき玉汁

● 材料(4人分)

- カリフラワー…………… 100g
- ゆでたこ…………… 50g
- しょうが…………… 1かけ (みじん切り)
- 卵…………… 2個
- 水…………… 600ml
- 白だし…………… 大さじ4
- 長ねぎ…………… 10cm (粗みじん切り)
- 塩…………… 少々

● 作り方

- ① カリフラワーは、食べやすく切る。たこは、粗みじん切りにする。
- ② 鍋に水、白だし、①をいれ、中火にかける。沸騰したら、溶いた卵を鍋肌にまわしいれる。
- ③ 長ねぎを加え、塩で味を調える。



料理研究家 寺田 真二郎

愛知県出身。時短テクや驚きのアイデアを活かした作りやすいレシピが好評な料理研究家。現在、NHK『ニュースシブ5時』出演中のほか、雑誌連載、レシピ開発やプロデュースなど幅広く活躍。