

ネギピラごぼうチャーハン(4人分)

●材料●

白しょうゆ	……………	大さじ1
はちみつ(または砂糖)	……………	大さじ1
酒	……………	大さじ1
ごま油	……………	大さじ1
ごぼう	……………	1本
青ねぎ	……………	1本
玉子	……………	2個
冷ご飯	……………	茶碗4杯分

●作り方●

- (1)材料の下ごしらえしておく。
ごぼうをささがきにして、酢水につけてあくを抜く。
青ねぎはみじん切りにする。
ボールに玉子を溶き、そこにご飯を入れて、混ぜる。
《ご飯のかたまりがないようにすること》
- (2)なべに、よく水を切ったごぼうを入れて、蜂蜜、白しょうゆ、酒を順にいれながら炒める。
ある程度を水分が飛んでから青ねぎ、ごま油を入れさっと炒める。
- (3)油をひいて熱したフライパンに、ご飯と玉子を混ぜたものをいれ軽く炒め、そこに(2)を入れ、さっと炒めて出来上がり。
味が物足りなければ、少し白しょうゆを、入れて炒めてください。

●料理時間●

20分くらい

●その他●

野菜中心のご飯ものです。ご飯をまぜなければ、1品にもなります。とても簡単で、経済的です。

(俊くんのママ様、京都府)

2007年冬の人気投票で1位

ほっこり。酒粕の鶏ぐらたん(2人分)

●材料●

豆乳(または牛乳)	……	300ml
薄力粉	……………	大さじ5
白しょうゆ	……………	大さじ1
バター	……………	大さじ1
酒かす	……………	30g
白ねぎ	……………	15cm
長いも	……………	50g
鶏ミンチ	……………	100g
青ねぎ(トッピング)	……	少々
溶けるチーズ	……………	好きなだけ
こしょう	……………	少々



●作り方●

- (1) 白ねぎは斜めに薄くスライスする。
長いもは3mm位の半月に切り、鶏ミンチとともに軽く湯がいておく。
- (2) 片手鍋に、豆乳と薄力粉を入れて、火にかける前に泡だて器でよく混ぜる。
- (3) 混ぜたら弱火で混ぜながら加熱し、沸騰してきたらちぎった酒かすを入れて煮溶かす。
- (4) 次に、白ねぎのスライス、長いも、鶏ミンチも加えてとろみができるまで煮る。
- (5) バターと白しょうゆ、こしょうを加えて味を調える。
- (6) 器に流しいれ、溶けるチーズ、青ねぎをトッピングする。
- (7) 魚焼きグリルで少し焦げ目がつくまで焼く。(オーブン可)

●調理時間●

30分位

●その他●

(たびあん様、兵庫県)

2007年冬の人気投票で特別賞