

サワークリームを使っておしゃれな料理に！

## クリーム風味鮭ごはん

材 料 大人2人分、子供1人分  
ごはん ご飯茶碗4杯  
鮭フレーク 大さじ5  
サワークリーム 大さじ2と1/2  
きざみ葱 大さじ2と1/2

季節の野菜(キャベツなど)や豆腐、肉の入ったみそ汁・スープを加えると栄養バランスがよくなります。

### 作り方

温かいごはん材料をすべて混ぜる。

ごはんが冷めている場合は、必ず熱々に温めてください。

大人用には、お好みで醤油・粗挽きこしょうをプラスしてもおいしいです。

余ったサワークリームは・・・

・オムレットと一緒に

卵2個に対してサワークリーム大さじ1

・ドレッシングに(さっぱりとしたシーザードレッシング)

ゆで卵やゆでたじゃがいも、さらし玉葱とあえても！

サワークリーム 大さじ1          にんにくチューブ 3mm  
牛乳 大さじ1                  こしょう 少々  
醤油 小さじ1

めんつゆが決め手のミートソース

## 和風ミートソースごはん

材 料 大人2人分、子供1人分  
ごはん ご飯茶碗4杯          ダイストマト缶 250g  
豚挽き肉 120g                  めんつゆ(濃縮) 大さじ3  
玉葱 150g                      大葉 8枚  
しいたけ 3枚                    塩・こしょう 適宜

### 作り方

玉葱はみじん切り、しいたけは細切り、大葉は千切りにする。

フライパンにサラダ油を熱し、玉葱、ひき肉、しいたけの順に炒める。

にトマト缶、めんつゆを加え、7~8分に煮て塩・こしょうで味をととのえる。  
ごはんを器に盛り、をのせる。大人には、上にせん切りにした大葉をのせるときれい！

めんつゆを隠し味に使った和風ミートソース。

やさしい味のソースに大葉がいいアクセントになります。

ゆでうどんでもOK。生しいたけの代わりに干しいたけでも。

この場合、しいたけの戻し汁を少し加えてみていいでしょう。

平成20年7月号