ジモまる第１週目『手軽にワンコインディナー』
のコーナーでは地元の食材を使い
超簡単にできる料理からひと手間かけて作る料理など
バラエティに富んだ献立をひとり分ワンコインで作れる
レシピを紹介します。

手軽にワンコインディナー
One Coin Dinner

①きくな入り卵焼き

きくなの香りがふんわりと広がる卵焼きです
たんぱく質、カルシウムがしっかりと摂れる１品です

【材料】（卵２個分）
卵・・・・・・・・・２個
きくな・・・・・・50g
ピザ用チーズ・・・20g
塩・・・・・・・・・小さじ 1/4
水・・・・・・・・・小さじ２
油・・・・・・・・・適量

【作り方】
（下準備）
・きくなは洗って根元を 1cm ほど切り落とし 2cm の長さに切る
1) ボウルに卵を割り、きくな、チーズ、塩水を加えて混ぜる（泡立てない）
2) 卵焼き器（フライパン）に油を薄く広げてしっかりと熱したら１の半量を流し入れる
3) 少し固まってきたら卵を巻き、残りの卵液を流し入れて同じように卵を巻く

②きくなと豚ばら丼

濃い味の豚ばら肉と香りの良い生のきくなの相性が
バッチリのガッツリと食べられる丼です

【材料】（２人分）
きくな・・・・・・20g
豚ばら肉・・・・・２枚（厚切りのもの）
A
砂糖・・・・・大さじ２
しょうゆ・・・大さじ２
酒・・・・・・大さじ２
白米・・・・・・・２人分

【作り方】
（下準備）
・きくなは洗って根元を 1cm ほど切り落とし 4〜5cm の長さに切る
1) フライパンに A と豚肉を加え、中火で煮汁が少なくなるまで加熱する（時々肉の上下を返す）
2) 器にごはんを盛り、きくな、１をのせて残った煮汁を回しかける

③きくなと鶏つくねのスープ

きくなの栄養を逃すことなく摂ることが出来ます
ふんわりとしたつくねにシャキシャキのきくなが合います

【材料】（２人分）※鶏つくねはできた量の半分を使います
きくな・・・・・・・50g（半量つくねに使う）
A
鶏ミンチ・・・・200g
卵・・・・・・・1/2 個
片栗粉・・・・・大さじ１
しょうが・・・・10g（すりおろし）
塩こしょう・・・適量
しめじ・・・・・・・1/2 パック
水・・・・・・・・・500ml
鶏ガラスープ・・・・小さじ２

【作り方】
（下準備）
・きくなは洗って根元を 1cm ほど切り落とし半分は細かく切り、残りは食べやすい長さに切る
・しめじは石づきを切り、手でほぐす
1) 鍋に水と鶏がらスープを加えて温める
2) ボウルに A と細かく切ったきくなを加えてしっかりとこねる
3) １にしめじを加え、２をスプーンですくい加えて加熱する
4) つくねに火が通ったらきくなを加えて火を止める

きくなに不足している栄養、
たんぱく質を加えたレシピです
油を使った調理、生食、煮汁ごと
食べることできくなの栄養をしっかり
摂取することができます

川崎利栄　- RIE KAWASAKI -
岸和田市在住。
フードスタイリスト・フォトスタイリスト・食空間プランナー。
東京・大阪で書籍・広告・企業 web 等のフードスタイリング、
商品パッケージ、販促グッズのスタイリングなどを手掛ける。
書籍「朝８分ほったらかし弁当３品同時に作れる魔法のレシピ」
「包み蒸し８分ほったらかしのやせごはん」
ブログ：https://ameblo.jp/foodplanet/　　Instagram：rie_foodstyle