

畑ごはん

～野菜がおいしいレシピ～

主役野菜：梨

空気が乾燥し始める秋口に、喉の渇きをとり、肺を潤し強くする。二日酔いにも効く。

オンエア 2018. 9

材 料 【2人分】

- ◆梨 1/2 個 ◆豆苗 1/2 束
- ◆合いびき肉 100g ◆ショウガ 1 かけ
- ◆キムチ適量 ◆ごはん適量
- (A) …梨用
- ◆塩少々 ◆ごま油 小さじ 1/2 ◆白ごま 小さじ 1/2
- (B) …そぼろ用
- ◆しょうゆ 大さじ 1 と 1/2 ◆酒 大さじ 1
- ◆砂糖 小さじ 2 ◆コチュジャン 小さじ 1
- (C) …豆苗用
- ◆しょうゆ 小さじ 1 ◆ごま油 小さじ 1/2
- ◆白ごま 小さじ 1

= 梨とそぼろの韓国風ごはん =



<作り方>

1. 梨は皮をむき、1 cm角に切る。(A) を加えて混ぜ合わせる。
2. 火をつける前に、鍋にひき肉とみじん切りのショウガと (B) を加えて、具材と調味料を混ぜてから火をつける。
パラパラに炒りつけながら汁気がなくなるまで煮る。
3. 豆苗は根を落として、サッと塩ゆでする。
食べやすく切り、(C) を混ぜ合わせておく。
4. 器にご飯を盛り、梨・ひき肉そぼろ・豆苗・キムチを彩りよくのせる。

= 梨のさっぱり生春巻き =



材 料 【2人分】

- ◆梨 1/2 個 ◆エビ 4 尾
- ◆アボカド 1/2 個 ◆レモン汁 適量
- ◆ライスペーパー 4 枚
- ◆スイートチリソース 適量

<作り方>

1. 梨は皮をむいて棒状に切る。
アボカドは皮をむいて 5mm の厚さに切、レモン汁をかけておく。
エビは背ワタをとり、酒を加えて蒸し煮し、殻をむいて縦半分にスライスする。
2. ライスペーパーは 1 枚ずつ水にサッとくぐらせてもどす。
3. もどしたライスペーパーを広げ、具を手前にのせて包む。
4. スイートチリソースを添える。