

「ビストロ」と聞くと敷居が高く感じますが、  
元々は日本でいうところの食堂や居酒屋を意味するもの。  
料理も、おうちでかんたんに作れるものばかりです。  
おいしいワインを片手に、  
今夜はビストロ風ごはんを、楽しんでみませんか。



おうちで  
ビストロ風  
ごはん

*Ge soir, c'est bistro!*

料理：新井千寿 (料理教室)・中村智子 (調理学士)  
撮影：川崎美子 イラスト：白田美佳



サラダに加えてボリュームアップ。

## とりとブロッコリーのサラダ



□材料【2人分】

【とりチャーシュー】	100g
ブロッコリー	150g
たまねぎ	30g
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
塩・こしょう	各少々

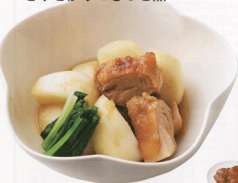
□作り方【調理時間7分／1人分214kcal】

- ブロッコリーは小房に分け、熱湯でゆでて水気をきる。たまねぎは薄切りにする。とりチャーシューは2cm角に切る。
- ボールにAを合わせ、①を加えてさっくりとあえる。



だし不要。とりチャーシューからよい味が出ます。

## とりとかぶのさっと煮



□材料【2人分】

【とりチャーシュー】	100g
かぶ	2個(200g)
かぶの葉	少々
水	100ml
酒	大さじ1
塩	少々

□作り方【調理時間10分／1人分164kcal】

- かぶは縦に4つ割りにし、皮をむく。とりチャーシューはひと口大に切る。
- かぶの葉は熱湯でさっとゆでる。水にとって水気をしぼり、4cm長さに切る。
- 鍋にAと①を入れ、中火にかける。かぶがやわらかくなるまで、5～6分煮る（ふたはしない）。味をみて、塩少々で味をととのえる。器に盛り、②を添える。



たっぷりの野菜と一緒に盛るだけ。

## とりと野菜の中華風冷菜



□材料【2人分】

【とりチャーシュー】	150g
もやし	1袋(200g)
きゅうり	1/2本(50g)
ねぎ(白い部分)	5cm
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ1

□作り方【調理時間10分／1人分268kcal】

- もやしは、できればひげ根をとり、さっとゆでる。きゅうりは斜め薄切りにして、縦切りにする。ねぎはせん切りにする。とりチャーシューは食べやすい厚さのそぎ切りにする。
- Aを合わせてドレッシングを作る。
- 器に①を器よりよく盛り、②をかける。



甘辛味でごはんがすすみます。

## 韓国風肉じゃが

### □材料 (2人分)

牛切り落とし肉…150g  
じゃがいも…2個 (250g)  
たまねぎ… $\frac{1}{2}$ 個 (100g)  
にら… $\frac{1}{2}$ 束 (30g)  
しょうが…1かけ (10g)  
しらたき…小1袋 (100g)  
サラダ油…大さじ $\frac{1}{2}$

A 

水…200ml
砂糖…小さじ2
みりん…大さじ1
酒…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
コチュジャン…大さじ1

いりごま (白)…大さじ $\frac{1}{2}$

### □作り方【調理時間25分/1人※357kcal】

- 1 じゃがいもは2~3cm角に切る。水にさらして水気をきる。たまねぎは1.5cm幅のくし形に切る。にらは4cm長さに切る。しょうがは薄切りにする。
- 2 しらたきはさっとゆでて、食べやすい長さに切る。牛肉は長ければ半分に切る。
- 3 鍋に油を温め、しょうがと肉を中火で炒める。肉の色が変わったら、じゃがいも、たまねぎを加えて炒める。油がまわったら、しらたきを加えてざっと炒める。
- 4 続いて、Aを加える。火を強め、煮立ったらアクをとる。ふたをして中火で10~15分煮る。
- 5 いもがやわらかく煮えたら、鍋の端にらを加えてひと煮する。盛りつけて、ごまをふる。



韓国の甘辛みそ、コチュジャン。炒めものの調味料に、焼き肉のたれにいろいろな使える。

献立の例 かつの浅漬け とうふのみそ汁