

◆◆◆ フライパンで作るケチャップライス ◆◆◆



<材料 4人分>

米(洗わない) … 1.5カップ
 鶏もも肉 … 120g
 ベーコン … 2枚
 にんにく … 1片
 たまねぎ … 1個
 ピーマン(緑・赤) … 各2個
 干しいたけ … 3枚

* ケチャップ … 大さじ3
 塩 … 小さじ1/3
 黒こしょう … 少々
 水 … 600ml
 干しいたけもどし汁 … 100ml

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
340kcal	10.8g	18mg	1.2g

<作り方>

- ①ベーコン、たまねぎ、ピーマンは5mmの角切り、にんにくは細かくみじん切りにする。干しいたけは水でもどしてからみじん切りにする。(もどし汁も使用する)
鶏もも肉は1cm角切りにする。*印の調味料を合わせておく。
- ②フライパンでベーコンをカリッとするまで弱火で炒め(油なし)、にんにくとたまねぎ、鶏肉、しいたけを加えてさらに炒める。しんなりしたら*印の調味料を加え沸騰させる。次に、米を入れて軽く混ぜふたをしないで中火で10分くらい煮る。(かき混ぜない)
- ③米肌が見えてきたら、ふたをして弱火で10分くらい米の芯がなくなるまで炊く。最後にピーマンを加えて、ふたをして5~6分蒸らす。

ポイント 米を洗わずに炊くため水の節約になり、また電気が使えない場合などの調理法として活用できますので、ぜひ一度作ってみてください。

◇◆◇ ふわふわキッシュ風 ◇◆◇



<材料 4人分>

長いも … 200g 塩 … 小さじ2/3
たまねぎ … 200g こしょう … 少々
ブロッコリー … 120g サラダ油 … 適量
にんじん … 80g
プロセスチーズ … 80g
卵 … 2個
桜えび … 大きじ2

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
207kcal	11.9g	215mg	1.0g

<作り方>

- ①長いもはひげ根の部分をガスコンロで焼いてきれいに取る。よく洗ってから皮ごとすりおろす。チーズは1cm角に切る。たまねぎ、にんじん、ブロッコリーの芯はみじん切りにしフライパンにサラダ油を熱し、火が通るまで炒める。
- ②ブロッコリーの房は小分けにして茹でる。
- ③ボウルに①を入れ、卵、桜えび、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ④フライパンにクッキングシートをしき、③をすべて流し入れふたをして弱火で蒸し焼きにし、裏返して両面をこんがり焼き切り分けてブロッコリーを添える。

ポイント

オーブントースターで焼く場合は、1200wで13分くらいが目安です。

◇◆◇ コーンポタージュスープ ◇◆◇



<材料 4人分>

クリームコーン缶 … 200g
牛乳 … 400ml
塩 … ひとつまみ
こしょう … 少々
パセリ（乾燥） … 適宜

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム	食塩
109kcal	4.1g	112mg	0.6g

<作り方>

- ①なべにクリームコーン缶と牛乳を入れて火にかける。
沸騰させないように注意して、沸いてきたら塩、こしょうで味をととのえる。
- ②器に盛り、パセリを飾る。

ポイント

コーンクリーム缶を利用して、牛乳といっしょに温めるだけで簡単においしいスープとなります。

◇◆◇ 二層ゼリー ◇◆◇



<材料 4個分>

- オレンジジュース… 240ml
- * 砂糖 … 大さじ3
- 粉ゼラチン … 5g
- 牛乳 … 50ml
- 生クリーム … 50ml

エネルギー量	たんぱく質	カルシウム
112kcal	2.3g	27mg

<作り方>

- ①*印の材料をなべに入れ火にかけ、混ぜながら沸騰したらすぐ火を止めて冷ます。
- ②牛乳と生クリームを混ぜ合わせてから、①のなべに加えよく混ぜる。
- ③あら熱をとってから、容器に流す。そのまま10分くらい放置しておくとしずくに二層になるので、冷蔵庫で2～3時間冷やし固めて出来上がり。

ポイント 型からはずすときは、容器ごと湯せんにするとゼリーの表面が溶けるためとり出しやすくなります。