

鶏そぼろのおにぎらず

(1個分 エネルギー 320kcal)

■材料 (2個分)

ご飯は米1合につき1gの塩を入れて、だし昆布と一緒に炊いておきましょう。

• 鶏ひき肉……………75g	• ごはん……………280g (1個分=140g)
• しょうが……………8g	• 大葉……………2枚
A { • さとう……………大さじ1/4	• 焼き海苔……………2枚
• みりん……………大さじ1/4	
• しょうゆ……………大さじ1	
B (片栗粉…小さじ1/2、水…小さじ1)	

■作り方

①鍋にみじん切りにしたしょうが、鶏ひき肉、Aの調味料を加え、よく混ぜる。



②①を火にかけて、混ぜながら火を通し炒り上げる。Bの水溶き片栗粉を入れ、さらによく混ぜ火を通す。



③ラップ(のりより少し大きめ)をしき、上にのりを置き、中央にご飯(1個分の半量70g)をのせ、7~8cm角に広げて大葉をのせる。



④②の鶏そぼろ1/2量(1個分)をのせ、残りのご飯をのせる。



⑤のりの角を合わせて四角く折りたたみ、平らになるように軽く押す。



⑥半分に切ってできあがり。



ハムチーズ卵のおにぎらず

(1個分 エネルギー 420kcal)

■材料 (2個分)

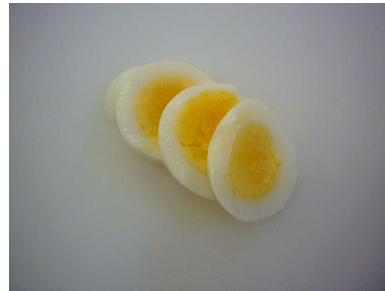
- ゆで卵……………1個
- ハム……………2枚
- スライスチーズ……………2枚
- レタス……………20g
- マヨネーズ……………大さじ1
- ごはん……………280g (1個分=140g)
- 焼き海苔……………2枚

■作り方

①レタスは食べやすくちぎる。



②ゆで卵は薄い輪切りにする。



③のりに、鶏そぼろのおにぎらずと同じようにごはんをのせ、レタス、ハム、マヨネーズ、②のゆで卵、スライスチーズの順にのせ、残りのご飯をのせる。



④のりの角を合わせて四角く折りたたみ、平らになるように軽く押す。



⑤半分に切ってできあがり。



キャベツとインゲン豆のごま和え

(1人分 エネルギー 31kcal)

■材料 (6人分)

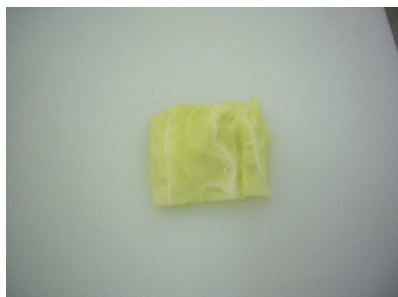
- キャベツ……………120g
- インゲン豆……………120g

A

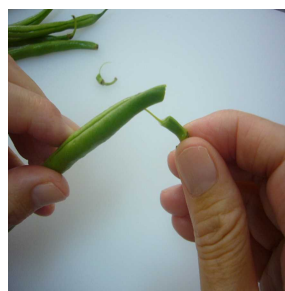
- すりごま……………大さじ3/4
- 濃口しょうゆ……………大さじ3/4
- さとう……………小さじ3/4
- ごま油……………小さじ1と1/2

■作り方

①キャベツは芯を除いて5cm角に切る



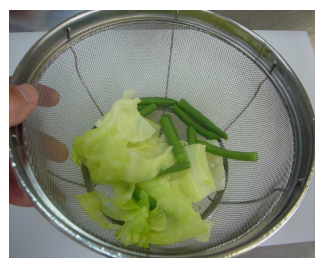
②インゲン豆はすじをとり、5cmの長さに切る。



③鍋に水を入れ、沸騰したらインゲン豆を入れ、4分位たったら、キャベツを入れてゆでる。



④ゆであがったら、ザルに上げて水気をきりあら熱をとる。



⑤インゲン豆としっかり水分を絞ったキャベツを調味料Aで和える。



⑥人数分の器に分ける。



カラフルピクルス

(1人分 エネルギー 25kcal)

■材料 (6人分)

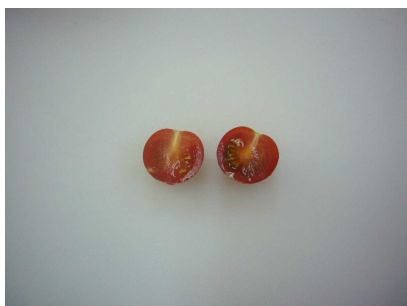
- ミニトマト……………6個
- きゅうり……………1と1/2本
- 黄パプリカ……………1/4個

A

- ローリエ……………1と1/2枚
- 酢……………大さじ6
- さとう……………大さじ2と1/4
- 塩……………小さじ1
- 水……………大さじ4と1/2

■作り方

①トマトはヘタを取って半分に切る。



②きゅうりは小さめの乱切りにする。



③パプリカは半分に切ったものを5mm程度の厚さに切り、さっと茹でて、ザルにあげる。



④ボウルにAを合わせトマト、胡瓜、パプリカを入れ、ビニール袋に入れて10分以上漬ける。



⑤人数分の器に分ける。






夏野菜のスープ

(1人分 エネルギー 41kcal)

■材料 (6人分)

• なす……………小1と1/2本	• だし汁……………540ml { • かつおぶし……………10g • こんぶ……………10×10cm
• オクラ……………6本	
• にんじん……………1/4本	
• 豆乳……………360ml	
	• 酒……………小さじ1と1/2
	A { • しょうゆ……………小さじ1と1/2 • 塩……………小さじ1/2

■作り方

<p>①だし汁をとる。 鍋に水650mlを入れ、こんぶを30分ほど浸ける。 中火にかけ、細かい泡が出てくるまで加熱する。</p>	<p>②こんぶを引き上げて、かつおぶしを入れ、沸騰させる。 沸騰したら火を止め、かつおぶしが沈むまで置いておく。沈んだらキッチンペーパーなどでこす。</p>
<p>③なすはヘタを取り、乱切りにし、水にさらす。</p> 	<p>④にんじんは皮をむいて長さ5cmの千切りにする</p> 
<p>⑤オクラはガクをむき、塩でもんでサッとゆで、ザルにあげてさまし、5mm幅の小口切りにする。</p> 	<p>⑥鍋にだし汁540mlと酒を入れて沸かし、③のなす、④のにんじんを入れ、フタをして7~8分煮る。</p> 
<p>⑦豆乳を加えてAで味を調べ、器に盛り⑤のオクラを添える。(豆乳は沸騰させると分離するのでわかしすぎないように)</p> 	

みかんゼリー

(1個分 エネルギー 50kcal)

■材料 (6個分)

- 果汁100%オレンジジュース……………360ml
- 缶詰のみかん……………30切れ程度 (適量でよい)
- さとう……………18g
- 粉寒天……………4g
- 水……………60ml

■作り方

①鍋にオレンジジュース、さとう、粉寒天と水を入れてよく混ぜ、火にかけ沸騰させる。



②器に缶詰のみかんを入れる。



③あら熱のとれたゼリー液を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めたらできあがり。

