

# まるごと野菜ピラフ

## 材料(4人分)

米	2合
人参	小1/2本
コーンの缶詰	1/2缶
※汁は捨てない	
コンソメの素	2.5g
カレー粉	1g



## 1人分の栄養量

エネルギー	275kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	0.8g
炭水化物	60.1g
食塩相当量	0.4g

## 作り方

- ① 米を洗い、ザルにあげる。
- ② コーンの缶詰をザルにあげ、コーンと汁に分ける。  
※缶詰の汁は捨てずに取っておく。
- ③ 炊飯釜に①の米と②で取っておいた缶詰の汁を入れる。  
2合の目盛りまで水を足す。
- ④ 30分間浸水する。
- ⑤ ④にコンソメの素とカレー粉を入れて、混ぜる。
- ⑥ ⑤に洗ってヘタを取った人参とコーンを入れる。
- ⑦ 炊飯ボタンを押す。

# 鮭のパイ包み

## 材料(4人分)

冷凍パイシート	4枚	〈味噌クリームソース〉	
鮭	4切れ	味噌	2.5g
塩	0.8g	小麦粉	10g
こしょう	少々	バター	10g
白菜	80g	牛乳	100g
		塩	0.4g
		こしょう	少々

## 作り方

\*パイシートは解凍し、生地を伸ばしておく。

\*オーブンは200℃に予熱しておく。

① 鮭に塩こしょうを振り、水気を取る。

② 白菜を洗う。緑の部分は手でちぎり、白い部分は0.8 cm角に切る。

③ ②を2分間電子レンジにかけて、汁を切っておく。

④ パイシートに白菜の緑の部分と鮭をのせ、パイシートを半分に折りたたんで、魚の形にする。

⑤ 200℃のオーブンで、25～30分程度焼く。

### 〈味噌クリームソース〉

鍋でバターと小麦粉を炒め、牛乳を少しずつ入れながら、

とろみがつくまで混ぜる。

味噌を入れてよく混ぜ、白菜の白い部分を加える。

最後に塩こしょうで味をととのえる。



### 1人分の栄養量

エネルギー	480kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	28.0g
炭水化物	40.1g
食塩相当量	1.6g

# カラフルサラダ

## 材料(4人分)

かぶ	30g
紅芯大根	30g
人参	20g
ブロッコリー	20g
カリフラワー	30g
かぼちゃ	30g
りんご	30g
ドレッシング	小さじ4



## 1人分の栄養量

エネルギー	22kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.1g
炭水化物	4.1g
食塩相当量	0.4g

## 作り方

- ① 材料を洗う。
- ② かぶ、紅芯大根、人参は皮をむき、0.5 cm角に切る。
- ③ かぼちゃは種をとり、皮つきのまま、0.8 cm角に切り、電子レンジにかける。
- ④ ブロッコリー、カリフラワーは小さめに1房ずつ切り分ける。  
茎の部分は0.5 cm角に切る。
- ⑤ りんごは皮つきのまま、0.5 cm角に切る。
- ⑥ 1つの鍋で人参、カリフラワー、ブロッコリーを順に入れて茹でる。
- ⑦ かぶ、紅芯大根を別々の鍋でサッと茹でる。
- ⑧ 7種類の具材を、彩りよくカップに盛り付ける。
- ⑨ お好みでドレッシングをかける。

# クリスマスカップケーキ

## ざいりょう 材料(4人分)

ホットケーキミックス	1/2袋(75g)
砂糖	15g
牛乳	80g
バター	25g
生クリーム	40g
いちご	小4個
チョコレートペン	1本



## 1人分の栄養量

エネルギー	193kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	9.8g
炭水化物	22.9g
食塩相当量	0.3g

## 作り方

\*バターを溶かしておく。

\*オーブンを180℃に予熱しておく。

①ボールに砂糖と牛乳を入れて混ぜたあと、

ホットケーキミックスを入れて軽く混ぜる。

②溶かしバターを加えてしっかりと混ぜる。

③カップに流し入れる。

④180℃のオーブンで約20～25分焼く。

⑤竹串を中央に刺して何もつかなければ焼き上がり。

⑥カップケーキを冷ます。

⑦いちごを洗う。

⑧いちごや生クリームでデコレーションして出来上がり。