

おまめのピラフ

ざいりょう にんぷん 材料 (4人分)

| | |
|----------------|--------------|
| こめ 米 | ごう 2合 |
| かりゅう 顆粒コンソメ | 4.5g |
| しお 塩 | 1g |
| こしょう こしょう | しょうしょう 少々 |
| うちまめ 打豆 | 20g |
| ミックスビーンズ | 60g |
| えだまめ 枝豆 | 20g |

1人分の栄養量

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 304kcal |
| たんぱく質 | 7.3g |
| 脂質 | 2.0g |
| 炭水化物 | 60.4g |
| 食塩相当量 | 0.7g |

つく かた 作り方

- ①米を洗い、あら打豆をのせてしんすい浸水させる。(30分程度)
- ②Aの調味料を入れ、まかき混ぜる。
- ③ミックスビーンズをのせてすいはん炊飯する。
- ④枝豆をゆでておく。
- ⑤炊き上がったら、えだまめ枝豆を入れてま混ぜる。



さけ 鮭のムニエル

ざいりょう 材料 (4人分)

| | |
|-------------|--------------|
| さけ 鮭 | き 4切れ |
| しお 塩 | こ 小さじ 1/3 |
| カレー粉 | おお 大さじ 1 |
| こむぎこ 小麦粉 | おお 大さじ 1 |
| バター | 10g |

1人分の栄養量

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 130kcal |
| たんぱく質 | 15.5g |
| 脂質 | 5.0g |
| 炭水化物 | 5.4g |
| 食塩相当量 | 0.7g |

つく 作り方

- ① さけ しお したあじ
鮭に塩で下味をつけ、みすけ
水気をペーパーでふく。
- ② カレー粉とこむぎこ ま
小麦粉を混ぜ、さけ
鮭にまんべんなくつける。
- ③ フライパンにさかなや
魚焼きシートをしいてバターをねっ
熱し、さけ や
鮭を焼く。
- ④ 皿に盛り付ける。



くるまふ ふう 車麩サラダ(パンツァネツラ風)

ざいりょう にんぷん 材料 (4人分)

1人分の栄養量

| | |
|-------------------|------------------|
| くるまふ 車麩 (スライス) | まい 4枚 (約 20g) |
| むらさきたま 紫玉ねぎ | 20g |
| トマト | こ 1個 (約 160g) |
| き 黄パプリカ | 40g |
| きゅうり | 30g |
| ドレッシング | こ 小さじ4 |

| | |
|-----------------------|--------|
| エネルギー | 50kcal |
| たんぱく質 | 1.9g |
| 脂質 | 1.7g |
| たんすいかぶつ 炭水化物 | 6.1g |
| しょくえんそうとうりょう 食塩相当量 | 0.3g |

つく かた 作り方

- やさい あら
①野菜を洗う。
- むらさきたま うすぎ みず
②紫玉ねぎは薄切りにして、水にさらしておく。
かきぎ
トマトは角切りにする。
はんげつぎ
きゅうりは半月切りにする。
き うす でんし
黄パプリカは薄くスライスして、電子レンジにかける。
- くるまふ ひとくちだい き や
③車麩を一口大に切り、オーブントースターで焼く。
- くざい あ ま
④具材にドレッシングを合わせて混ぜる。
くるまふ あじ し
車麩に味が染みこむまでおく。
- さけ そ も つ
⑤鮭のムニエルに添えて盛り付ける。

コンソメスープ

材料（4人分）

| | |
|------------------------|----------------------|
| ファルファッレ（マカロニ） | 10g |
| とうもろこし | 40g |
| オクラ | 2本 ^{ほん} |
| にんじん | 30g |
| 残り野菜 ^{のこ やさい} | 適量 ^{てきりょう} |
| 水 ^{みず} | 600cc |
| 顆粒コンソメ ^{かりゅう} | 小さじ4 ^こ |
| こしょう | 少々 ^{しょうしょう} |

1人分の栄養量

| | |
|-------------------------------|--------|
| エネルギー | 30kcal |
| たんぱく質 ^{しつ} | 1.0g |
| 脂質 ^{しつ} | 0.3g |
| 炭水化物 ^{たんすいかぶつ} | 5.3g |
| 食塩相当量 ^{しょくえんそうとうりょう} | 1.2g |

作り方

- ①マカロニをゆでておく。
- ②とうもろこしはゆでて、実をそぎ落としておく。^{み お}
- ③オクラは輪切りに、にんじんはいちょう切りにする。^{わ き き}
- ④鍋に水を量り、にんじんをゆでる。^{なべ みず はか}
- ⑤適当な大きさに切った残り野菜を加え、
やわらかくなるまでゆでる。^{てきとう おお き のこ やさい くわ}
- ⑥ゆでておいたマカロニ、とうもろこし、
オクラを加える。^{くわ}
- ⑦コンソメとこしょうで味つけする。^{あじ}



なすのコンポートとバニラプリン

ざいりょう
材料 (90 ccカップ4個分)

【なすのコンポート】

| | |
|------------|--------------------|
| なす | ほん やく 1本 (約80g) |
| さとう 砂糖 | こ 小さじ2 |
| はちみつ | こ 小さじ2 |
| みず 水 | 70cc |
| しる レモン汁 | こ 小さじ1 |

【バニラプリン】

| | |
|--------------|------------|
| ゼラチン | 5g |
| さとう 砂糖 | 24g |
| ぎゅうにゅう 牛乳 | 320cc |
| なま 生クリーム | 80cc |
| バニラエッセンス | すうてき 数滴 |

1人分の栄養量

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 180kcal |
| たんぱく質 | 4.0g |
| 脂質 | 10.8g |
| 炭水化物 | 16.5g |
| 食塩相当量 | 0.1g |

つく かた 作り方

【なすのコンポート】

- ①なすの皮をむいて、1.5cm角に切り、水に浸してアクを抜く。
- ②鍋になすとAを入れて、火にかける。
煮立ったら、あくをひき、落とし蓋をして、
やわらかくなるまで煮る。
- ③最後にレモン汁を加え、冷蔵庫で冷ます。

【バニラプリン】

- ①鍋に牛乳と砂糖を入れ、火にかける。
- ②80℃になったら火を止めてゼラチンを加える。
- ③ゼラチンが溶けたら、生クリーム、バニラエッセンスを加える。
- ④ザルで濾し、粗熱がとれたらカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤なすのコンポートを飾り付ける。