

みそのかくし味でふんわりやさしい味に

# かぼちゃとベーコンのリゾット



調理時間(目安):15分

1人分栄養価  
●エネルギー 420kcal  
●食塩相当量 1.1g



## 材料 (4人分)

- ごはん……………茶碗3杯弱(400g)
- 玉ねぎ……………大1/2個(150g)
- ベーコン……………40g
- かぼちゃ……………80g
- にんにく……………小1片(6g)
- 牛乳……………2と1/2カップ(500cc)
- みそ……………小さじ2(12g)
- オリーブオイル…大さじ1と1/3(16g)
- ピザ用チーズ…3/4カップ(60g)
- 黒こしょう……………適量

## 作り方

- 1 玉ねぎはせんいに沿って細切り、ベーコンは細切りにする。かぼちゃは厚さ1cmのいちよう切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱してにんにく、玉ねぎ、ベーコンの順に炒める。香りがしてきたら、かぼちゃを加え、ふたをして蒸し焼きにする。
- 3 かぼちゃが柔らかくなったら、みそを溶いた牛乳、ごはんを入れる。
- 4 こげないように注意し、ごはんが煮えてとろりとしたら、チーズと黒こしょうを散らす。

## 材料 (4人分)

- 米……………2合(300g)
- 水……………1と1/2カップ強(330cc)
- 豚もも肉……………80g
- 里いも……………中1個(40g)
- しめじ……………小1/2パック(40g)
- えのきたけ……………3/4パック(60g)
- パセリ(乾燥)……………適量
- トマトケチャップ…大さじ2(30g)
- Aしょうゆ……………大さじ1(18g)
- コンノメ(顆粒)……………小さじ1(3g)

## 作り方

- 1 豚肉は1cm角に切る。里いもは2cm角に切り、水で洗ってぬめりをとる。しめじは小房に分け、えのきたけは食べやすい大きさに切る。
- 2 釜にこいた米、水、①、Aを入れて軽く混ぜ、普通に炊く。器に盛り、パセリを散らす。

### ワンポイント

★里いもの代わりに長いもでもOK。食感がサクサクに!

手軽にできる具だくさんごはん

# 豚肉と里いもの洋風たきこみごはん

1人分栄養価  
●エネルギー 329kcal  
●食塩相当量 1.2g

調理時間(目安):50分



具を工夫してバリエーション豊富に楽しく巻ける

# サラダクレープ

調理時間(目安):35分

1人分栄養価  
●エネルギー 322kcal  
●食塩相当量 1.2g



## 材料 (4人分)

- 卵……………1個
- 牛乳……………1カップ(200cc)
- ホットケーキミックス…1カップ弱(100g)
- バター……………大さじ1(12g)
- サラダ油……………小さじ1(4g)
- ツナ缶(オイル)…小1缶(80g)
- マヨネーズ……………大さじ1(12g)
- レタス……………4枚(80g)
- スライスチーズ…4枚
- きゅうり……………中1/2本(50g)
- トマト……………中1/2個(80g)

## 作り方《クレープ生地(8枚分)》

- 1 ボウルに卵と牛乳を入れ、泡立て器でよく混ぜ、ホットケーキミックスを少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- 2 ダマがなくなったら、電子レンジで溶かしたバターを入れて混ぜ、ラップをかけて冷蔵庫で15分ほどねかす。
- 3 フライパンを熱し、油を薄く。余分な油はキッチンペーパーでふきとる。
- 4 弱めの中火にし、お玉8分目の②をフライパンに流し入れ、お玉の底で直径20cmくらいに広げる。表面が乾いたら裏返してさっと焼く。

## 《具》

- 1 ツナ缶は油を切ってから器にあけ、マヨネーズである。
- 2 レタスは洗ってよく水切りし、大きめにちぎる。チーズは半分に切る。
- 3 きゅうりは縦に半分に切り、さらになめ薄切り、トマトは薄い半月切りにして種をのぞく。

## 食べ方

クレープの皮にレタス、きゅうり、トマト、具①、チーズをのせ、巻いて食べる。

★生地は、まとめて焼いて冷凍

ワンポイント しておくと便利。

★クレープは、食べる直前に具を巻くとおいしいよ。

## アレンジ

果物のコンポートをクレープの具にすればデザートに!

# りんごのコンポート

調理時間(目安):15分

1人分栄養価  
●エネルギー 86kcal  
●食塩相当量 0.0g



## デザート

## 材料 (4人分)

- りんご……………1と1/2個(360g)
- 干しぶどう……………大さじ2(24g)
- 砂糖……………大さじ2(18g)
- レモン汁……………大さじ1と1/2(20cc)
- シナモンパウダー…少々

### ワンポイント

★りんごは、歯ごたえが残るくらいで火を止めよう。

## 作り方

- 1 りんごは洗い、しんを取って皮つきで薄めのくし型に切る。
- 2 小鍋に①と干しぶどうを入れて砂糖をまぶし、ふたをして弱火で7分ほど蒸し煮する。
- 3 ②にレモン汁とシナモンパウダーをかける。

