

さんまのかば焼きご飯



うまみたっぷりのかば焼きごはん。骨も気にせず食べられるのがうれしい一品です。

【1人あたり エネルギー 343kcal 塩分 1.1g 1食分94円】

《材料：4人分》

- 米・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2合
- A
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ3
- みりん・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- だしの素（顆粒）・・・・・・・・ 小さじ1/2
- えのき・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- ごぼう・・・・・・・・・・・・・・ 50g
- にんじん・・・・・・・・・・・・・・ 30g
- しょうが（千切り）・・・・・・ 1かけ分
- さんまのかば焼き缶・・・・・・・・ 1個（内容量100g）
- ねぎ（小口切り）・・・・・・・・ 少々

- 1 米を洗い、Aの調味料をすべて加えて、2合の目盛りのところまで水を入れる。
- 2 さんまのかば焼きの缶詰の、汁を全部加え、ざっと混ぜる。
- 3 えのきだけ、笹がきゴボウ、にんじん、しょうがの千切りをご飯の上に散らし、一番上にさんまのかば焼きをのせて、スィッチを入れる。
- 4 炊き上がったら、さんまのかば焼きをほぐしながら、全体を混ぜる。
- 5 つぎわけて、ねぎの小口切りを天盛りにして完成。（大葉の千切りでもよい）

チリコンカン



トマトのうまみがぎゅーっと豆にしみこみ、おいしさバツグン。是非、お試しください。

【1人あたり エネルギー 261kcal 塩分 1.9g 1食分140円】

《材料：6人分》

- ゆで豆（缶）・・・・・・・・・・・・ 240g（キドニービーンズ、金時豆など）
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・・ 300g
- たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- にんにく・・・・・・・・・・・・・・ 1かけ
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- チリパウダー・・・・・・・・・・・・ 小さじ1~2
- 小麦粉・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
- ローリエ・・・・・・・・・・・・・・ 2枚
- B
- 固形スープの素・・・・・・・・・・ 2個
- 完熟トマトのカット缶・・・・・・ 1缶
- ウスターソース・・・・・・・・・・ 大さじ1
- トマトケチャップ・・・・・・・・ 大さじ3
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- こしょう・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ カップ1強
- ドライパセリ・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2

- 1 ゆで豆は、缶から出し、水気をきっておく。
- 2 たまねぎは荒みじん切りにする。
- 3 鍋に、サラダ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら、たまねぎを加える。
- 4 たまねぎがしんなりしたら、豚ひき肉を加えて、全体にしっとりするまで、さらに炒める。
- 5 チリパウダー、小麦粉を加えて、全体にしっとりするまで、さらに炒める。（チリパウダーは好みで調節する。）
- 6 ゆで豆、ローリエ、調味料Bを加え、ひたひたま適量水を入れる。
- 7 強火にかけて、煮立ってきたら、中火にして混ぜながら煮込む。
- 8 トロリとするまで20分くらい煮込む。
- 9 器に盛り付け、パセリを散らす。

ツナじゃが



ツナ缶の油もまるまる使えて、らくらく出来るツナじゃがです♪

【1人あたり エネルギー 174kcal 塩分 1.5g 1食分48円】

《材料：4人分》

- じゃがいも・・・・・・・・・・・・・・ 4個
- たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- ツナ（缶）・・・・・・・・・・・・・・ 1缶
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- だしの素・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1と1/2
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

- 1 じゃがいもは皮をむいて、一口大に切る。たまねぎも適当な大きさに切る。
- 2 ツナ缶を油ごと鍋に入れて、じゃがいも、たまねぎも加え、ツナ缶の油で炒める。
- 3 たまねぎがしんなりしてきたら、調味料を加え、じゃがいもの高さの半分の水を加えて、沸いたら中火で煮込む。
- 4 じゃがいもがやわらかくなったら、最後にしょうゆを加えて、さっと煮たら出来上がり。

柿と黒豆のごま和え



柿の甘みと豆のおいしさがマッチします♪

【1人あたり エネルギー 76kcal 塩分 0.42g 1食分51円】

《材料：6人分》

- 柿・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- 黒豆（水煮）・・・・・・・・・・・・ 50g
- きゅうり・・・・・・・・・・・・・・ 1本
- 大根・・・・・・・・・・・・・・ 3cm
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/8
- A
- すりごま・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1と1/2
- だし汁（水）・・・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
- 薄口しょうゆ・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2

- 1 柿は皮をむき、1cm角に切る。きゅうりは1本を4等分して短冊切りにする。大根も3cm長さの短冊切りにする。きゅうりと大根をあわせて塩をまぶし、しんなりするまでしばらくおく。
- 2 Aを合わせ、黒豆と柿を和える。

みかんのグラニテ



口あたりさっぱりのみかんのグラニテ。シンプルな材料で出来ますので、是非お試しください。

【1人あたり エネルギー 71kcal 塩分 0g 1食分73円】

《材料：4人分》

- みかん（缶）・・・・・・・・・・・・ 大1缶
- レモン汁・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- ミントの葉・・・・・・・・・・・・ 適量

- 1 みかん（缶）は、実と汁に分ける。
- 2 実は冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 汁にレモン汁を加えて、よく混ぜる。
- 4 ステンレス製の容器に3をいれ、冷凍庫で冷やす。
- 5 30~40分ごとにフォークで混ぜる。
- 6 これを3回繰り返し、（少し氷が張ってきたら）実を加え、実が凍りかけたら出来上がり。
- 7 器に盛り、ミントをのせる。