

【1人あたり エネルギー663kcal 塩分 2.2g 1食分248円】

鶏肉ときのこの米粉ドリア



季節のきのこを使った米粉ドリア★  
ふっくらご飯のおいしさをお楽しみ下さい♪

《材料：4人分》

- ごはん・・・・・・・・・・500g (1合と2/3)
- 鶏肉・・・・・・・・・・200g
- A
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- 白ワイン・・・・・・・・・・大さじ1
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
- 小松菜・・・・・・・・・・1束200g
- マッシュルーム・・・・・・・・・・1パック(70g)
- しめじ・・・・・・・・・・1/2パック
- バター・・・・・・・・・・20g
- ホワイトソース
- 米粉・・・・・・・・・・大さじ4
- バター・・・・・・・・・・60g
- 牛乳・・・・・・・・・・600ml
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- 粉チーズ・・・・・・・・・・大さじ4

- 1 鶏肉は2cm角に切り、Aをまぶす。
- 2 玉ねぎはみじん切り、小松菜は3cm長さに切ってさっとゆでる。しめじはこぶさに分ける。マッシュルームはスライスする。
- 3 フライパンにバターを温め、玉ねぎ・鶏肉を炒める。肉の色が変わったら、マッシュルーム・しめじ・小松菜・ごはんの順に加えて炒める。
- 4 ホワイトソースを作る。鍋にバターを入れ、溶けたら米粉を加えて混ぜる。牛乳を3回に分けて入れ、その都度よく混ぜる。煮立ったら弱火にし、1~2分煮る。塩・こしょうで味を整える。
- 5 3を耐熱容器に入れ、4のホワイトソースをかけ、粉チーズをふる。
- 6 220~230℃のオーブンで約11分焼く。

たこひじきごはん



素朴で優しい味わいの炊き込みご飯★  
どんなおかずにもあうので、是非お試し下さい♪

【1人あたり エネルギー295kcal 塩分 1.2g 1食分146円】

《材料：4人分》

- 米・・・・・・・・・・2合
- 水・・・・・・・・・・400ml
- 昆布・・・・・・・・・・5cm
- 芽ひじき・・・・・・・・・・6g
- ゆでだこ・・・・・・・・・・150g
- 酒・・・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
- 塩・・・・・・・・・・少々

- 1 米を洗って、炊飯器の内釜に入れる。昆布をいれて、分量の水に30分以上漬けておく。
- 2 芽ひじきはさっと洗って、10分くらい水で戻す。
- 3 たこは薄切りにする。
- 4 ひじきの水気をよく切って、1にいれ、たこ・調味料を加えて、さっと混ぜ、通常炊飯する。
- 5 さっくり混ぜてから、盛り付ける。

おこげ風ごはんの野菜あんかけ



おこげにしてもおいしい新米★  
カリッとした食感に、お野菜たっぷりのあんを絡めるとご飯が進みます♪

【1人あたり エネルギー468kcal 塩分 0.7g 1食分127円】

《材料：4人分》

- ごはん・・・・・・・・・・600g (2合)
- 豚肉薄切り・・・・・・・・・・100g
- サラダ油・・・・・・・・・・大さじ3
- A
- 酒・・・・・・・・・・小さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
- たまねぎ・・・・・・・・・・1/2個
- にんじん・・・・・・・・・・60g
- ピーマン・・・・・・・・・・2個
- きくらげ・・・・・・・・・・6~7個(4g)
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ2
- B
- 水・・・・・・・・・・300cc
- 中華だし・・・・・・・・・・小さじ2
- 酒・・・・・・・・・・大さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2
- C
- 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ4
- 水・・・・・・・・・・大さじ2

- 1 きくらげは水で戻し、石突をとって、5ミリ幅に切る。
- 2 豚肉はせん切りにして、Aで下味をつける。
- 3 玉ねぎは薄切り、にんじんは薄い短冊切り、ピーマン3~4cm長さの5ミリ幅に切る。
- 4 B、Cは、それぞれ合わせておく。
- 5 フライパンにサラダ油大さじ2をいれて、熱し、ごはん(冷ごはんの時はレンジで温める)を厚みが均一になるよう、フライ返しで押しながらいり全体に広げる。中火でこんがり焼き色をつけ、裏返してサラダ油大さじ1を鍋肌から回し入れ、カリッと焼いて器にとりだす。
- 6 フライパンにごま油をたし、肉・玉ねぎ・にんじんを入れて炒め、ピーマン・きくらげを加えて、さっと混ぜる。Bを入れて沸騰させ、Cでとろみをつける。
- 7 5にかける。

ひと口おはぎ



レンジで出来るかんたんおはぎ★  
お彼岸の時に、是非お試し下さい♪

【1人あたり エネルギー249kcal 塩分 0.08g 1食分50円】

《材料：4人分》

- もち米・・・・・・・・・・1合
- 水・・・・・・・・・・180ml
- こしあん・・・・・・・・・・100g
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
- ゆであずき(缶)・・・・・・・・・・100g
- きな粉・・・・・・・・・・大さじ1

- 1 もち米は軽く研いで、水気を切る。深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、1時間以上漬ける。
- 2 1にラップまたはふたをして、電子レンジで約9分(500W)加熱する。ラップをはずして1分加熱する。
- 3 こしあんは4等分して丸める。
- 4 2が熱いうちにすりこ木(ゴムべらやスプーンでもよい)で、水をつけながら、米粒が半分残る程度までつぶす。12等分して、丸める。
- 5 ラップにあんをのせ、4のをせて、あんであんを包む。
- 6 残りは器に盛ってから、ゆであずきときな粉をかける。