

材料は4人分です。味見をしながら自分好みの味に仕上げましょう。薄味を心がけて下さいね。

家にある材料を使って作ってみてください。旬のトマトやグリーンアスパラを入れると彩りもきれいですね。

親子丼

材料

ごはん	4人分	みりん	小さじ1
卵	3個	砂糖	小さじ1
とり肉	80g	でんぷん	大さじ2
かまぼこ	40g	だしこんぶ	6g
たまねぎ	1個	かつおぶし	6g
にんじん	60g	水	250cc
干しいたけ	2枚		
ねぎ	30g		
しょうゆ(濃)	大さじ1		
しょうゆ(淡)	大さじ1		

作り方

- 1・しいたけは戻して干切りにする。たまねぎは薄切り、にんじんは干切り。ねぎは小口切りにする。かまぼこは短冊に切っておく。
- 2・こんぶとかつおぶしでだしを取る。
- 3・鶏肉を入れ、ひと煮たちしたら、ネギと卵以外の材料を入れ煮る。
- 4・卵は割り、ほぐしておく。でんぷんは大さじ4の水で溶いておく。
- 5・材料が煮えたら、味を付け水どきででんぷんを回し入れ、卵も入れる。
- 6・最後にねぎを散らす。

だしは市販のだしの素を使うとお手軽。また、だし入りしょうゆも便利です。

こぎつねごはん

材料

ごはん	お茶碗4杯分	さとう	大さじ1/2
とりひき肉	100g	しょうゆ(濃)	大さじ1
油揚げ	(1枚) 40g	しょうゆ(淡)	小さじ1
にんじん	1/3本	酒	小さじ1
インゲン	4本	油	少々
おろししょうが	少々	塩	少々

作り方

- 1・油抜きした揚げとにんじんは、せん切りにする。インゲンは、食べやすいように輪切りにする。
- 2・鍋に油を熱し、とりひき肉とおろししょうがを炒め、肉の色が変わったらにんじんを加える。
- 3・全体的にしんなりしたら、油あげもいれてさらに炒める。調味料で味を調える。
- 4・炊きあがったご飯と3を混ぜる。最後に塩ゆがきたインゲンをちらす。

フルーツクリーム

材料

みかん缶	100g	生クリーム	80g
パイナップル缶	100g	レモン果汁	4g
黄桃缶	100g	上白糖	小さじ2

好みのフルーツ缶詰で作して下さい。バナナもおいしいですよ。

作り方

- 1・フルーツが大きいときは、一口大に切して下さい。
- 2・大きめのボールに生クリームと砂糖を加えて混ぜる。その後、レモン果汁を加えてよく混ぜる。
- 3・2のクリームにフルーツを加えて、さっくり混ぜる。

豆とチーズのサラダ

材料

ゆで大豆	50g	マヨネーズ	
チーズ	20g	ドレッシング	
きゅうり	1本	など	
にんじん	1/4本		
ホールコーン	20g		

作り方

- 1・ゆで大豆、ホールコーンは汁を切っておく。チーズは食べやすく切る。
- 2・きゅうりはサイコロ切りにする。にんじんはサイコロ切りにし、ゆでて冷ます。
- 3・材料を好みのドレッシングであえる。

ミネストローネ

材料

ベーコン	40g	コンソメ	
マカロニ	40g	小さじ1	
じゃがいも	1個	こしょう	
にんじん	60g	少々	
たまねぎ	1/2個		
トマト缶	80g		
セロリ	20g		
ゆで大豆	60g		
粉チーズ	15g		
おろしにんにく	1g		
ウスターソース	小さじ1		
塩	小さじ1/5		
赤ワイン	小さじ1		
炒め油	小さじ1		

作り方

- 1・マカロニはゆでておく。じゃがいも、にんじん、たまねぎ、セロリは1センチ角に切る。ベーコンは1センチ幅に切る。
- 2・なべに油を熱し、にんにくを入れ香りが出たらベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、セロリ、トマト缶の順に炒める。
- 3・水2カップ、コンソメ、ソース、赤ワインを入れて、あくをすくいながら材料が柔らかくなるまで煮る。
- 4・ゆでたマカロニ、ゆで大豆と粉チーズを加えさらに煮込み、塩こしょうで味を調える。

材料は全部そろわなくても、家にある材料で大丈夫。ゆで大豆は缶詰や、蒸し大豆でおいしくできます。

カリポリアーモンド

材料

いりこ	30g	さとう	小さじ2
細切りアーモンド	30g	みりん	小さじ1
		水	少々

作り方

- 1・いりことアーモンドは、それぞれフライパンでからいりしておく。
- 2・調味料を合わせて沸騰させる。
- 3・火を止めて1を加えてからめる。