

<中華おこわ>

材料 (お茶碗 6 杯分)

もち米	2 合
白米	1 合
人参	1/2 本
干し椎茸	3 枚
白ネギ	1/2 本
枝豆または銀杏	約 20 粒
ごま油	大さじ 1/2
豚バラ肉	150g
しょうゆ	大さじ 3
砂糖	小さじ 1/2
鶏ガラスープの素	小さじ 2
おろし生姜	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
酒	大さじ 3

- ① 干し椎茸はぬるま湯 (カップ 1) の中に入れて戻す。(戻し汁は炊飯の時に使用するので捨てない)
- ② もち米と白米を洗い、ざるに上げておく。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ 豚肉を 1 cm 程度の角切りにする。
- ⑤ 人参は 3 cm の千切り、白ネギは小口切り、干し椎茸は石づきを切り落として 1 cm の角

切りにする。(戻し汁はキッチンペーパーなどで汚れをこしておく。)

- ⑥ 熱したフライパンにごま油を入れて、中火で④を炒め、⑤と枝豆、Aの調味料を加えてひと煮立ちしたら冷ます。
- ⑦ 炊飯器に②と⑥で炒めた汁のみ入れて、炊飯器の水のメモリを合わせる。
- ⑧ 米の上に炒めた具材を加えて炊いたら出来上がり。炊き上がったなら切るように混ぜる。

<キャベツのヘルシーハンバーグ>

材料(4人分)

鶏ミンチ	200g
キャベツ	120 g
枝豆	40 g
牛乳	40ml
パン粉	60g
卵	1/2 個
おろし生姜	小さじ 2
砂糖	小さじ 4
塩こしょう	少々
サラダ油	大さじ 4

【ソース】

ケチャップ	大さじ 4
ウスターソース	大さじ 4
みりん	大さじ 4

【添え物】

ジャガイモ	1 個
塩コショウ	少々
パセリ	適量
シトウ	8 本
油	適量
ミニトマト	4 個



- ① キャベツはみじん切りにし、枝豆は塩ゆでしてさやから出しておく。
- ② ボウルに①と鶏ミンチ、Aの調味料を入れてよくこね、空気を抜きながら小判型にする。
- ③ フライパンを熱して油をしき、②を両面焼く。
- ④ ハンバーグをフライパンから取り出し、Bを入れて火にかけ、ソースを作る。
- ⑤ じゃがいもの皮をむいて8等分にし、かぶるぐらいの水と一緒に鍋に入れて強火にかける。
- ⑥ 沸騰したら弱火にし、竹串がスッと通るまでゆでて水を飛ばし、みじん切りにしたパセリをかける。
- ⑦ フライパンに油を熱し、シシトウを焼く。

<かぼちゃの煮物>

材料(4人分)

かぼちゃ	1/4 個
水	1/2 カップ
砂糖	大さじ 3
みりん	大さじ 3
ミックスだし	大さじ 1
しょうゆ	少々
枝豆	30g

- ① かぼちゃは電子レンジにかけ、柔らかくなったら3cm角に切る。
- ② ①と水を鍋に入れて火にかける。
- ③ ②にAを入れて煮る。
- ④ 煮汁がなくなる前に醤油を振りかける。
- ⑤ 煮汁がなくなる程度まで煮含める。
- ⑥ かぼちゃを盛り付け、塩ゆでした枝豆を散らす。

<トマトとじゃこの和え物>

材料(4人分)

トマト	300g
ちりめん	18g
わかめ(乾燥)	大さじ 1
白ごま	大さじ 1
酢	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1・1/2

- ① トマトはきれいに洗い、湯むきをする。
- ② ちりめんは軽く茹でて水切りし、わかめはもどしておく。
- ③ トマト、わかめは食べやすい大きさに切り、ちりめんを加えてAと一緒に混ぜる。
- ④ すって炒めた白ごまを③に加え、混ぜて冷やす。



＜小松菜のポタージュ＞

材料 (4人分)

小松菜	100g
じゃがいも	100g
玉ねぎ	60g
ベーコン	40g
バター (有塩)	12g
水	160ml
固形コンソメ	4g
塩	少々
こしょう	少々
牛乳	200ml
生クリーム	20ml

A

- ① 小松菜は洗って3cm幅に切り、ジャガイモは皮をむき5cm幅に切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋にバターを入れて火にかけ、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ④ ③に①とベーコンを入れ、さらに炒める。
- ⑤ ④に水を加えてじゃがいもが柔らかくなるまで蓋をして中火で煮る。(約4~5分)

- ⑥ ⑤にAを加えて混ぜ合わせ、火からおろして粗熱をとる。
- ⑦ ⑥をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ⑧ ⑦を鍋に移し、牛乳を加えて中火で温める。沸騰直前まで温めたら、火からおろす。
- ⑨ お皿に盛り付け、生クリームを「の」の字にかける。

＜若草ケーキ＞

材料(8号アルミカップ 8個分)

小松菜	30g
ホットケーキミックス	100g
スキムミルク	大さじ2
砂糖	大さじ1強
牛乳	70cc
卵	1/2個
干しぶどう	30g

- ① 小松菜は5cmに切り、牛乳とミキサーにかけ卵を加える。
- ② ボウルにホットケーキミックスとスキムミルク、砂糖を入れ、①と干しぶどうを加えて混ぜ合わせる。
(干しぶどうは飾り用に少し残しておく。)
- ③ ②をアルミカップに入れ、残しておいた干しぶどうをのせ、蒸し器で10分ほど蒸す。

