

シラスの炊き込みごはん

材料 (2 人分)

米	1 合
シラス	20g
生姜	1/4 片
醤油	小さじ 1
酒	大さじ 1/2
だし汁	160cc
青じそ	適量

<作り方>

- ①生姜は皮をむいて細く刻む。
- ②米をといて、醤油・酒・だし汁をメモリのところで合わせる。
- ③②を軽く混ぜたら、生姜とシラスを入れて、全体にならし、炊く。
- ④炊いたら茶碗に盛り、青紫じその千切りをのせる。

鶏肉と夏野菜の焼漬け

材料 (2 人分)

鶏むね肉	150g
きゅうり	1 本 (100g)
玉ねぎ	150g
赤パプリカ	1/2 個

漬け汁

A	市販めんつゆ (3 倍希釈)	大さじ 2
	酢	大さじ 1
	砂糖	小さじ 2
	水	大さじ 1
B	小麦粉	大さじ 1
	カレー粉	小さじ 1/3
	サラダ油	大さじ 1

<作り方>

- ①きゅうりははじを切り、ひと口大の乱切りにする。
パプリカはヘタと種を取り、ひと口大の乱切りにする。
玉ねぎは縦に 1cm 幅に切り、さっと水にさらして水気をきる。
ボウルに A の漬け汁の材料を混ぜる。
- ②鶏肉は皮を取り、大きめのひと口大のそぎ切りにし、B をまぶす。
- ③フライパンに油をひき、中火で熱し、②を並べ入れ、両面焼き色がつくまで 1 分半位ずつ焼き、漬け汁に加える。
- ④同じフライパンを中火で熱し、パプリカを並べて両面焼き、漬け汁に加える。続けて、きゅうり、玉ねぎをさっと炒め、漬け汁に加える。粗熱が取れるまで置いて、味をなじませる。

新じゃがの味噌チーズ焼き

材料 (2 人分)

じゃがいも	100g	
A	味噌	大さじ 1/2
	砂糖	大さじ 2/3
	みりん	大さじ 1/2
ピザチーズ	大さじ 1	
油	適量	

<作り方>

- ①じゃがいもはよく洗い、丸のままふかし 1cm 幅の輪切りにする。
- ②A は合わせてラップしてレンジで 600W30 秒かけて、混ぜる。
- ③フライパンに油を薄く引いて、①を並べ焼く。
- ④③の上に②をのせ、ピザ用チーズをちらし、フタをして蒸し焼きにし、チーズが溶けたら皿に盛る。

春雨スープ

材料（2人分）

キャベツ	50g
春雨（乾）	10g
しいたけ	2枚(20g)
人参	10g
鶏ガラスープの素（顆粒）	大さじ2/3
白いりごま	適宜
塩こしょう	少々
水	400cc

<作り方>

- ①キャベツは長さを半分に切ってから、太めのせん切りにする。
しいたけは軸を切り、薄切りにする。
春雨はキッチンばさみで食べやすく切る。
人参は3cmくらいの長さのせん切りにする。
- ②鍋に鶏ガラスープの素と、分量の水を入れて混ぜ、中火にかける。煮立ったら①の野菜と、春雨（乾）を加え、春雨が柔らかくなるまで6~7分煮る。塩こしょうを加えて混ぜ、器に盛って白いりごまをふる。

	Kcal	たんぱく	脂質	Ca	塩
シラス御飯	303	7.1	0.8	26	0.8
鶏肉と夏野菜の焼き漬け	155	17.8	7.0	33	0.9
じゃが芋のみそチーズ焼き	94	2.3	3.3	31	0.5
春雨スープ	36	0.8	-	15	1.2
計	590	28.0	11.1	105	3.4