～ツナの炊き込みごはん～

材　料　(米２合分)

米・・・・・・・・２合

ツナ缶・・・・・・７０g（小缶）

なめたけの瓶詰・・１／２本

作　り　方

①米はといで炊飯器に入れ、２合の目盛まで水を入れ

　吸水させる。

②炊飯器にさっと油を切ったツナ缶となめたけの瓶詰

を入れ、普通に炊飯する。

★炊き込みごはんをお勧めする理由

　ごはんとおかずが一緒になっているので、作る手間が減り、ごはんとおかずが一緒に食べられます。

　残った場合は、おにぎりにして冷凍しておくと１週間から１０日ほどは保管が可能です。





～カンタン！鮭ごはん～

　　材　料（米２合分）

米・・・・・・・・・・２合

にんじん・・・・・・・１００ｇ

しょうゆ・・・・・・・小さじ１/２

塩サケ(甘塩がよい)・・１切れ（８０ｇ前後）

　　　作　り　方

①米はといで炊飯器に入れ、２合の目盛まで水を入れ

吸水させる。

にんじんはすりおろしておく。

②炊飯器ににんじん・しょうゆを入れ、普通に炊飯す

る。

③塩サケはラップにくるんで、電子レンジ（600ｗ）で片面１分３０秒ずつ、両面かける。

（機種によって多少時間が異なります。様子を見ながらかけましょ

う。）

④ご飯が炊きあがったら鮭をほぐして混ぜる。





～三平汁～

材　料　(２人分)

鮭・・・・・・・６０g(１切れ)

だし昆布・・・・１０センチ角程度

大根・・・・・・１２５ｇ

にんじん・・・・６０ｇ

さつまいも・・・１００ｇ

豆腐・・・・・・５０ｇ

長ネギ・・・・・１０ｇ

酒・・・・・・・５０㎖

塩・・・・・・・適量（鮭の塩味によって変わります）

作　り　方

①鮭は一口大に切る。

　大根・にんじんはいちょう切りにする。

　さつまいもは大きめの乱切りにしてさっと水にさらしアクを抜いておく。

　豆腐はさいの目切りにする。

②鍋に野菜と鮭、かぶるくらいの水、だし昆布を入れ火にかける。煮立ったらだし昆布を取り出す。

③アクを取りながら煮て、野菜が軟らかくなったら豆腐を加える。塩・酒を加えて長ネギを加え、ひと煮立ちさせて火を止める。

～にんにくスープ～

材　料　(２人分)

にんにく・・・・２かけ

たまねぎ・・・・１／２個

食パン・・・・・６枚切り　１/２枚

サラダ油・・・・大さじ１

水・・・・・・・３００㎖

固形コンソメ・・１個（顆粒コンソメだったら５ｇ）

塩・こしょう・・少々

卵・・・・・・・１個

作　り　方

①にんにくはみじん切り、たまねぎは薄くスライス、食パンは３センチ角に切る。

②鍋にサラダ油を入れ、にんにく、たまねぎを入れて

火をつけ焦がさないように炒める。

③食パンを加え、焦がさないように炒めた後、水とコンソメを加えてコトコト煮込む(５分程度)。

④味を確認後、必要時塩・胡椒を適量加える。

卵を割りほぐして鍋に回し入れ、ふわっとしてきた

　ら火を止める。

