

～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。

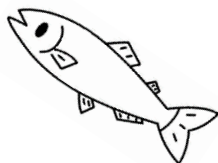
★炊き込みごはんをお勧めする理由

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も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・・・・・・・・50ml
- 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・・・・・・・・300ml

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。

