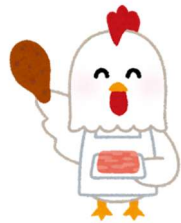


《献立》
チキンライス、しめじと人参のホイル炊き、
カルシウムスープ、ヨーグルト蒸しパン

★令和5年5月18日★
★かんたん料理教室★



＜しめじと人参のホイル炊き＞

1人分の栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	27	0.5	1.5	2.9	0.3

	2人分
しめじ	40 g
にんじん	40 g
しょうゆ	小さじ2/3
バター	4 g

- ① しめじは根元を切りほぐす。
- ② にんじんは皮をおき細切りにする。
- ③ アルミホイルを大きめに切り、しめじ、にんじん、しょうゆ、バターを入れて、包む。
- ④ 炊飯釜に入れて炊飯する。

＜小松菜と桜えびのカルシウムスープ＞

1人分の栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	43	3.1	1.9	3.3	0.6

	2人分
牛乳	100 ml
小松菜	30 g
桜えび	大さじ1
コンソメ	小さじ1/2
水	100 ml

- ① 小松菜は根元を切って、よく洗い、3cm幅に切る。
- ② 鍋に水と小松菜を入れ、加熱する。
- ③ 沸騰したら桜えびとコンソメを入れる。
- ④ 小松菜が柔らかくなったなら、牛乳を入れる。
- ⑤ 沸騰目前で止める。

＜チキンライス＞

1人分の栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	336	20.7	7.2	43.1	1.4

1合分 (3人分)	
精白米	150 g
鶏むね肉	300 g
しょうが	6 g
鶏がらスープの素	4 g(大さじ1/2)
水	1合の線まで
ミニトマト	3個
きゅうり	60 g
レタス	90 g
ねぎ	6 g
酢	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
トウバンジャン	少々
ごま油	小さじ1

- ① 米は洗って水を切り、炊飯釜へ入れる。水を炊飯釜の線まで入る。
- ② 鶏がらスープの素を入れる。
- ③ しょうがは薄切りにし、炊飯釜へ入れる。
- ④ 鶏肉はフォークで穴をあけて、炊飯釜へ入れる。
- ⑤ アルミホイルをかぶせ、「しめじと人参のホイル炊き」を入れて炊飯する。

サラダ

＜サラダ＞

- ① ミニトマトは洗って、半分に切る。(1人1個)
- ② きゅうりは洗って、薄く切る。
- ③ レタスは洗って、適当な大きさにちぎる。

タレ

＜タレ＞

- ① ねぎをみじん切りにする。
- ② ねぎと調味料を全て混ぜ合わせる。

炊飯器へ入れる

※炊きあがったら

- ① 「しめじと人参のホイル炊き」を取り出す
- ② アルミホイルを取る
- ③ 鶏肉を取り出し、2～3cm幅に切る
- ④ お米は混ぜて、蒸らす
- ⑤ 大きいお皿に、お米・鶏肉・サラダ・ホイル炊きをのせる。タレを鶏肉にかける。



＜ヨーグルト蒸しパン＞

1人分の栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
	131	2.7	2.8	24.1	0.3

	2人分
ホットケーキミックス	50 g
ヨーグルト	40 g
牛乳	大さじ1
油	小さじ1/2
はちみつ	大さじ1/2

- ① 材料をすべてボウルに入れて混ぜる。
- ② 紙コップに等分する。
- ③ 電子レンジ(500～600W)で3分ほど加熱する。
- ④ 中まで火が通っているか確認して完成。