

 むき枝豆入り炊き込みご飯

材料（1 人分）

切り干し大根	5 g	精白米	75g
水（戻し汁）	35g	水	50g
油揚げ	3g	だしの素	0.3g
人参	5g	みりん風調味料	7g
糸こんにゃく	10g	こいくちしょうゆ	7g
むき枝豆	12.5g		
しょうが	1g		

作り方

- ① 切り干し大根を水で戻し、刻む。戻し汁は炊飯時に使用するのどとておく。
- ② 米を洗ひ、ガス炊飯器の場合は 30 分浸漬しておく。
- ③ しょうがは針にし、にんじんは織切かみじん切りにし、油揚げは細切り、糸こんにゃくは水洗いし、3 cm 長さに切る。
- ④ 鍋に調味料を入れ、③の具材を煮汁が残る程度に煮る。枝豆は茹でて、ざるにあげておく。
- ⑤ 炊飯直前に④の具材を米の上に乗せ、切り干し大根の戻し汁と水を合わせて炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら茹でた枝豆を加えて混ぜる。
- ⑦ 大きめの茶碗や皿に盛り付ける。

小松菜の卵とじ

材料（1 人分）

小松菜冷凍	40g	塩	0.5g
たまねぎ	50g	こしょう	少々
しめじ（冷凍）	25g	オリーブ油	1g
ウインナー	20g		
鶏卵	1 個		
ピザ用チーズ	15g		

作り方

- ① 玉ねぎは細切りか粗みじん切る。ウインナーはスライスする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、ウインナー・玉ねぎ・しめじを炒める。玉ねぎに火が通ったら、小松菜を冷凍のまま炒める。
- ⑤ ②に火が通ったら溶き卵を加える。卵に火が通ったらチーズを加えてさらに加熱。
- ⑥ 最後に塩こしょうで味を整える。

きのこの豆乳スープ

材料（1 人分）

無調整豆乳	100ml	オリーブ油	2g
しめじ（冷凍）	23g	コンソメ（顆粒）	1.5g
エリンギ	40g	塩	0.7g
えのき（冷凍）	23g	こしょう	少々
玉ねぎみじんぎり（冷凍）	20g	水	100ml
ほうれん草（冷凍）	20g		

作り方

- ① エリンギを粗みじんに切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、エリンギ・玉ねぎ・きのこ類を炒める。
- ③ 火が通ったら、ほうれん草・水・コンソメ・塩を加えて沸騰させる。
- ④ 沸騰後、弱火で 2～3 分加熱。
- ⑤ 豆乳を加え、沸騰させないように温めて火を止める。

フルーツムース

材料（1 人分）

フルーチェいちご	25g
牛乳	25 cc
生クリーム（らくらくホイップ）	12.5g
いちごジャム	6g

作り方

- ① ボウルにフルーチェと牛乳を入れて軽く混ぜる。
- ② らくらくホイップを加えてさらに混ぜる。
- ③ 器に分けて盛り、上にいちごジャムを乗せて冷蔵庫で冷やす。

留意点

◇どの順番で調理するかグループで相談してから取り掛かってください。

◇炊飯器の種類によっては米の浸漬が必要ないことも考えられるので確認してください。

◇「きのこの豆乳スープ」は豆乳を入れたら沸騰させないでください

（分離を防ぐ）