



コーンバターご飯

材料	4人分
コーン(冷凍)	150g
米	2合
水	分量通り
バター	10g

作り方

- ①コーンを事前に解凍しておく。
- ②米を洗い水気をきって炊飯器に入れる。
- ③コーンとバターを入れる。
- ④分量通りの水を入れ炊飯する。
(普通モード)

☆コーンの甘みも引き立ち、材料を入れて炊飯するだけなので簡単♪

トッピングで上にパセリを盛り付けて彩り綺麗に



鶏むね肉の照り焼きステーキ

材料	4人分	
鶏むね肉	480g	
油	5g	
A	砂糖	大1
	みりん	25g
	しょうゆ	大2
	酒	20ml

作り方

準備: 鶏むね肉は余分な脂や皮があれば切り落とし、皮目をフォークで穴をあけておく。

- ①フライパンを中火で熱し、油をしき鶏むね肉を皮目から焼き始める。
- ②こんがり焼けてきたら裏返し、焼く。
- ③②にAを入れ、Aを煮詰めていく。
- ④徐々にとろみが出てきたら、スプーンを使ってタレを鶏むね肉にかけながらさらに煮詰める。
- ⑤タレが少なくなったら、盛り付ける。



かぼちゃのカレー煮

材料	4人分	
かぼちゃ	400g	
油	大1	
A	水	200ml
	めんつゆ(3倍濃縮)	小4
	カレー粉	小2

作り方

- ①かぼちゃはひと口大に切る。
- ②フライパンに油を入れて中火にかけ、①を炒める。
- ③全体に油が回ったら、Aを加えて蓋をして、全体に火が通るまで加熱する。





厚揚げの具沢山お味噌汁

材料	4人分
厚揚げ	2/3枚
大根	160g
小松菜	80g
もやし	1/2袋
ごま油	大1
だし汁	600ml
味噌	大1

作り方

- ①厚揚げはひと口大に、大根はいちょう切りにする。小松菜は4cm程の長さに切る。
- ②鍋にごま油をいれて、中火にかけ、厚揚げと大根を加えて炒める。
- ③もやしと小松菜を加えて全体に油が回ったら、だし汁を加えて蓋をして煮る。
- ④全体に火が通ったら、火を止めて味噌を加えひと煮立ちさせる。

☆野菜はカット野菜や、野菜ミックス等で代用も可能



ココアプリン

材料	4人分
ココアパウダー	20g
牛乳	500ml
粉寒天	2g
水	100ml
砂糖	小4
ホイップ	1絞り
みかん	2個

作り方

- ①電子レンジで牛乳とココアパウダーを合わせ2分程温める。
- ②鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけ、溶かし煮詰める。
- ③②に①と砂糖を入れ、ココアが溶けきるまで煮詰める。
- ④器に移し、粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。
- ⑤出来上がったプリンにホイップとみかんを盛り付ける。

1人分の栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
コーンバターご飯	309	4.2	2.6	63.1	0.0
鶏むね肉の照り焼きステーキ	173	23.6	3.1	10.2	1.4
かぼちゃのカレー煮	118	1.7	3.4	17.7	0.5
厚揚げの具沢山お味噌汁	125	7.3	8.6	3.3	0.7
ココアプリン	121	4.5	6.5	10.9	0.1
合計	846	41.3	24.3	105.3	2.9

