



エビクリームライス

食品名	4人分分量	切り方	調理方法
米	2合		1. 米をとぎ、分量の水とバター・ターメリックを入れたら、ひと混ぜして炊く。
バター	10g		
ターメリック	小さじ 1/4	無くて可	
小麦粉	30g		
バター	30g		
牛乳	400g		2. 大きめの耐熱ボウルにバターと小麦粉を入れて 600w で 1分30秒加熱する。
サラダ油	小さじ1		
鶏もも肉	60g	*	3. 泡立て器でよく混ぜ、牛乳の半量を少しずつ混ぜながら加える。600W で3分加熱したらまたよく混ぜる。
たまねぎ	1 個 120g	1 cm角切	
にんじん	1/2 本 80g	1 cm角切	
マッシュルーム(缶)	40g		
むきエビ	100g		
白ワイン	小さじ1	酒でも可	4. 油で鶏肉を炒め、火が通ったら野菜とエビを順に入れて炒め、白ワイン、コンソメ・ブ 300ml を入れて煮る。
コーン(缶)	40g		
ピーマン	1 個		
塩	小さじ1 弱		
こしょう	少々		5. 野菜が煮えたら残りの牛乳と 3を混ぜながら加えてとろみをつけ、コーンとピーマンを入れ、塩こしょうで味を調える。
<div>** 栄養価(1 人分) ** エネルギー 594kcal たんぱく質 18.7 g カルシウム 146mg</div>			

*** ポイント ***

あさりも入れると不足しがちな鉄がとれるのでおすすめです！



深川めし

食品名	4人分分量	切り方	調理方法
米	2合		1. 米をとぐ。 2. あさはよく洗ってから3%の塩水に1時間くらい浸して砂抜きする。その後、酒大さじ1とフライパンに入れて蓋をして火にかける。 3. あさりの口がすべて開いたら貝と身、煮汁を分けておく。 4. 油で野菜を順に炒め、調味料を入れて味を煮含める 5. 米に水、調味料、あさりの煮汁をこしていれ、2合分の目盛りに合わせたら4のをせて炊く ★炊き上がったらかきみのりをのせます。青のりもおいしい！
酒	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1		
塩	小さじ1/4		
サラダ油	小さじ1		
ごぼう	1/2本	さがき	
にんじん	1/3本	短冊切り	
あさり	殻付 200g	*	
油揚げ	1枚	短冊切り	
しょうが	小ひとかけ	おろす	
さとう	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1		
酒	小さじ1		
きざみのり	少々	上にふる	
*あさりの水煮缶を使うと簡単！ むき身で 60g 使用します。 <div>** 栄養価(1人分) ** エネルギー 367kcal たんぱく質 10.1g 鉄 6.8mg</div>			

*** ポイント ***

東京都の郷土料理です。あさりの砂抜きは、ボウルとザルを重ねてあさが丁度かぶるくらいの塩水を入れ、暗くするのがポイント！

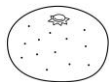


白身魚のピザ焼き

食品名	4人分分量	切り方	調理方法
白身魚	4切れ	タラなど	<ol style="list-style-type: none"> 1. 魚に白ワインをふる。 2. フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たらベーコンからエリンギを順に入れてよく炒める。 3. 野菜に火が通ったら調味料とピーマンを加える。 4. 天板にオープンシートを敷き魚を並べ、3をかけてチーズをのせる。 5. 180℃で 15 分ほど焼く。 <p>★フライパンで焼く場合は、魚の片面を焼いて裏返してから、ソースとチーズをのせ、蓋をして蒸し焼きにしましょう。</p>
白ワイン	小さじ1	酒でも	
サラダ油	小さじ1		
にんにく	1 かけ	みじん	
ベーコン	1 枚	短冊切り	
たまねぎ	1 個	スライス	
にんじん	1 / 3 本	短冊切り	
エリンギ	1 本	短冊切り	
ケチャップ	80g		
ウスターソース	小さじ1		
タバスコ	少々	お好みで	
ピーマン	1 個	千切り	
ピザチーズ	60g		
<p>** 栄養価(1 人分) **</p> <p>エネルギー 172kcal</p> <p>たんぱく質 15.7 g</p> <p>カルシウム 129mg</p>			

*** ポイント ***

ケチャップとウスターソースを入れたら少し水分を飛ばすように加熱するおいしくなります。中濃ソースだと甘めな仕上がりに。



とうふ白玉ポンチ

食品名	4人分量	切り方	調理方法
白玉粉	40g		1. 小鍋に水とさとうを入れて火にかけ、さとうが溶けたら白ワインを入れて沸騰させ火を止める。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。 2. ボウルに白玉粉と絹豆腐を入れ、手で白玉粉をつぶしながらよく混ぜ合わせる。耳たぶくらいのやわらかさになったらOK！まだ固いようなら水を、やわらかいようなら白玉粉を少しずつ入れて調整しましょう。 3. 鍋にお湯を沸かし、2を小さく丸めながら入れる。浮き上がって来たら1分ほどゆで、氷水にとります。 4. 冷えた3と1、フルーツ缶を混ぜ合わせたら出来上がり
絹豆腐	40g		
水	240g	* 1	
白ワイン	小さじ1	無くても	
さとう	80g		
みかん缶	40g	* 2	
パイナップ缶	40g		
黄桃缶	40g		
* 1) シロップを作るのが面倒な時はフルーツ缶のシロップを活用しましょう。 * 2) フルーツ缶は好きな物を用意して、よく冷やしておきます。			
<div><div>** 栄養価(1人分) ** エネルギー 108kcal たんぱく質 1.3g</div></div>			

*** ポイント ***

白玉は冷蔵庫で冷やすと固くなるので氷水で冷やします。