



# 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	無くても	
小麦粉	30g		
バター	30g		
牛乳	400g		
サラダ油	小さじ1		
鶏もも肉	60g	*	
たまねぎ	1個 120g	1cm角切	
にんじん	1/2本 80g	1cm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	
コーン(缶)	40g		
ピーマン	1個		
塩	小さじ1弱		
こしょう	少々		

\*\* 栄養価(1人分) \*\*

エネルギー 594kcal  
たんぱく質 18.7g  
カルシウム 146mg

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。

\*\*\* 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。
酒	小さじ2		
しょうゆ	小さじ1		2. あさりはよく洗ってから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。
塩	小さじ1/4		
サラダ油	小さじ1		
ごぼう	1/2本	ささがき	
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	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。
しょうが	小ひとつかけ	おろす	
さとう	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1		4. 油で野菜を順に炒め、調味料を入れて味を煮含める
酒	小さじ1		
きざみのり	少々	上にふる	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をのせて炊く
*あさりの水煮缶を使うと簡単！むき身で60g 使用します。			
<b>** 栄養価(1人分) **</b> エネルギー 367kcal たんぱく質 10.1g 鉄 6.8mg			<b>★炊き上がったら刻みのりをのせます。青のりもおいしい！</b>

## \*\*\* 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り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	1. 魚に白ワインをふる。
白ワイン	小さじ1	酒でも	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。
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	3. 野菜に火が通ったら調味料とピーマンを加える。
エリンギ	1本	短冊切り	
ケチャップ	80g		
ウスターーソース	小さじ1		
タバスコ	少々	好みで	4. 天板にオーブンシートを敷き魚を並べ、3をかけてチーズをのせる。
ピーマン	1個	千切り	
ピザチーズ	60g		
			5. 180°Cで15分ほど焼く。

\*\* 栄養価(1人分) \*\*

エネルギー 172kcal

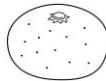
たんぱく質 15.7g

カルシウム 129mg

★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。

\*\*\* ポイント \*\*\*

ケチャップとウスター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人分分量	切り方	調理方法	
白玉粉	40g		<p>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。</p> <p>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つたら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。</p> <p>3. 鍋にお湯を沸かし、2を小さく丸めながら入れる。浮き上がつたら1分ほどゆで、氷水にとります。</p> <p>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</p>	
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		
パイン缶	40g			
黄桃缶	40g			
<p>* 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。</p> <p>* 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。</p>				
<p>** 栄養価(1人分) **</p> <p>エネルギー 108kcal</p> <p>たんぱく質 1.3g</p>				

## \*\*\* 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。