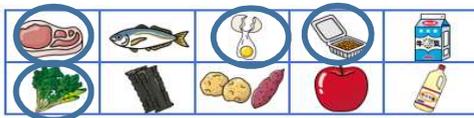


主な調理器具



電子レンジ

このレシピでとれる食品群



レンジで親子丼



『材料』 4人分

鶏もも肉	200g
玉ねぎ	100g
卵	大さじ1
めんつゆ	大さじ4
④ 水	400cc
砂糖	大さじ1
みつば	適量

『作り方』

- ① 鶏肉は2cm角に切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ② 耐熱容器に④を入れ混ぜ①を加えふんわりとラップをかけレンジ（600w）で6分加熱します。
- ③ ②を取り出しさっと溶きほぐし卵を回し入れ、さらに2分加熱します。（卵の様子を見て加熱を追加してください）
- ④ 器にご飯を盛り③をご飯の上に盛りつけ完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

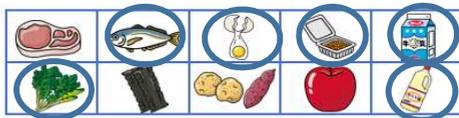
エネルギー	<u>278</u> kcal	たんぱく質	<u>18.9</u> g
炭水化物	<u>9.2</u> g	食物繊維	<u>0.9</u> g
脂質	<u>17.3</u> g	塩分相当量	<u>1.4</u> g



主な調理器具



このレシピでとれる食品群



 **鮭唐揚げのおかずサラダ** 

『材料』 4人分



- 人参・・・120g
- 玉ねぎ・・・100g
- エリンギ・・・1パック
- かいわれ・・・1パック
- 鮭・・・4切れ
- ① 酒、しょうゆ・各大さじ1
- 片栗粉・・・適量
- サラダ油・・・適量
- ② マヨネーズ・・・大さじ5
- 牛乳・・・大さじ2
- しょうゆ、ごま油各大さじ1



『作り方』

- ① 人参は皮をむき千切り、玉ねぎは薄切り、エリンギは長さ半分にし割っておきます。
- ② 鮭は1切れを4等分し、①で下味をつけます。
- ③ 野菜は耐熱容器に入れ、レンジ600Wで3～4分加熱します。
- ④ 鮭は片栗粉をまぶして、フライパンにサラダ油を1 cm位いれ約4分揚げ焼きにします。
- ⑤ ボウルに②を混ぜ、水気を切った野菜を混ぜます。
- ⑥ 器に②で和えた野菜を盛り付け、その上に鮭をのせ完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>395</u> kcal	たんぱく質	<u>25.0</u> g
炭水化物	<u>11.4</u> g	食物繊維	<u>2.2</u> g
脂質	<u>29.0</u> g	塩分相当量	<u>1.9</u> g

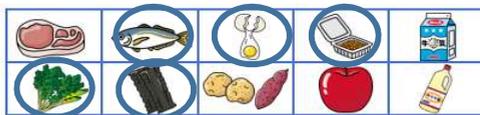


主な調理器具



鍋

このレシピでとれる食品群



かき玉味噌汁



『材料』 4人分

	チンゲン菜	・・・	1株
	人参	・・・	50g
	乾燥わかめ	・・・	小さじ1.5
	ねぎ	・・・	1/2本
	卵	・・・	1個
①	水	・・・	600ml
	顆粒だし	・・・	大さじ1
	味噌	・・・	大さじ3

『作り方』

- ① チンゲン菜は2cm長さに切り、人参は短冊切り、ねぎは小口切りにします。
- ② 鍋に①と人参を入れて火にかけて煮立ったらチンゲン菜を加え、柔らかくなったら、わかめと味噌を加えます。
- ③ ②に溶き卵を回し入れ火を止めます。
- ④ 器に注ぎ、ねぎを散らし完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>44</u> kcal	たんぱく質	<u>3.0</u> g
炭水化物	<u>7.0</u> g	食物繊維	<u>2.2</u> g
脂質	<u>0.9</u> g	塩分相当量	<u>2.7</u> g



主な調理器具

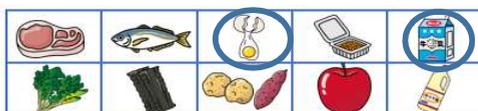


鍋



オーブンレンジ

このレシピでとれる食品群



チョコチーズケーキ(パウンド型)

『材料』 12個分



- 卵・・・・・・・・・・2個
- ① グラニュー糖・・・・・・・・30g
- ① クリームチーズ・・・・200g
- ② ココア・・・・・・・・・・10g
- ② 薄力粉・・・・・・・・・・10g
- 生クリーム・・・・・・・・30g
- ミルクチョコレート100g
- お湯

※クリームチーズは常温に戻しておいてください。

『作り方』

- ① ②を合わせてふるいにかけます。
- ② 鍋に生クリームを入れ中火で熱し、沸騰直前で止め火からおろしミルクチョコレートを割りながら入れ溶かします。
- ③ ①と②をフードプロセッサーにいれよく溶かします。さらに②を加え、よく混ぜクッキングシートを敷いた型に流し入れます。
- ④ 天板にのせ、型の2cm程の高さまでお湯を張り、160℃に予熱しておいたオーブンで約40分湯煎焼きします。取り出して粗熱をとり、冷蔵庫で1時間ほど冷やします。
- ⑤ 残りの生クリームは泡立てて食べる直前にケーキの上にかける

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>277</u> kcal	たんばく質	<u>6.9</u> g
炭水化物	<u>17.8</u> g	食物繊維	<u>1.1</u> g
脂質	<u>21.2</u> g	塩分相当量	<u>0.4</u> g

