

炊き出しメニュー

風味たっぷり炊き込みご飯

エネルギー309kcal・たんぱく質 10.1g・コレステロール 15mg・塩分 1.3g

材料（1人分）・・・・・・・・・・（2合分）

米	65g	2合
水煮大豆缶	15g	70g
焼き鳥缶詰	15g	1缶
にんじん	10g	4cm
干しいたけ	3g	3枚
切干大根	3g	15g
干しひじき	2g	10g
しょうゆ	4g	小さじ4
酒	2g	小さじ2
みりん	2g	小さじ2



作り方

- ①米を洗って、30分ざるに上げておきます。
- ②にんじんは千切りにします。
- ③干しいたけはスライスされているものを利用します。切干大根はさっと洗い2cmの長さに切ります。干しひじきはさっと洗います。乾物は水で戻します。（戻し汁炊飯時に利用）
- ④炊飯器に米を入れ、調味料と②の戻し汁を合わせて目盛りまで水を加えます。
- ⑤具を全て上に乗せてスイッチを入れます。

コメント

- ・保存の利く材料を利用した炊き込みご飯です。
- ・具材が多く、調味料も入っていますので、夏場は傷みやすいのでおにぎりなどは避けてください。

味噌でほんわかおじゃ

エネルギー358kcal・たんぱく質10.1g・コレステロール12mg・塩分2.1g

材料（1人分）

ご飯	150g
魚肉ソーセージ	40g
大根	30g
長ネギ	30g
にんじん	20g
大根の葉	5g
味噌	10g
だし汁	200g



作り方

- ①魚肉ソーセージ、ねぎは薄切りにします。大根、にんじんはいちょう切りに、大根の葉は細かく刻みます。
- ②鍋にだし汁を煮立てて、1とご飯を入れ、中火で煮ます。
- ③野菜に火が通ったら、味噌と大根の葉を加えて一煮立ちさせます。

コメント

- ・味噌味のおじゃです。ほんわか温まります。
- ・保存の利く魚肉ソーセージをたんぱく質に使っています。

トマトカレーパスタ

エネルギー357kcal・たんぱく質 14.3g・コレステロール 10.3g・塩分 2.4g

材料

ペンネ	50g
トマト缶	100g
ツナ缶	25g
たまねぎ	30g
フロッコリー	30g
にんじん	20g
カレールウ	10g
コンソメ	2g
水	250g



作り方

- ①たまねぎ、にんじんは一口大に、フロッコリーは小房に分けます。
- ②鍋にトマト缶、水、コンソメ、たまねぎ、にんじんを入れ煮ます。
- ③ペンネを加え、8分程火を通したら、カレールウを加えます。
- ④フロッコリーを入れ、一煮立ちさせます。

コメント

- ・ツナ缶をたんぱく質に使っています。
- ・通常、フロッコリーやペンネは別に茹でますが、水を無駄にしないため、そのまま鍋に入れて調理しています。