

とうもろこしご飯

[1人分363kcal、塩分1.0g]
主食 1.5つ(SV)

～とうもろこしのやさしい甘み、旬の時期にぜひ!!～

〈材料〉

2人分

とうもろこし	1/2本	
米	2/3カップ	
もち米	1/3カップ	
水	1カップ	
A	昆布	5cm
	酒	小さじ2
	うすくちしょうゆ	小さじ2
青じそ	2枚	

〈作り方〉

- ①米ともち米は洗って、分量の水に1時間浸す。
- ②とうもろこしは実ごと包丁でこそげる。
- ③炊飯器に①とA、②のとうもろこしを加えて炊く。
- ④炊きたてのご飯をさっくりと混ぜて蒸らし、器に盛り青じそのせん切りをのせる。



しょうがご飯

[1人分 318kcal 塩分1.4g]
主食 1.5つ (SV)

～しょうがの香りと油揚げのコクがマッチしています～

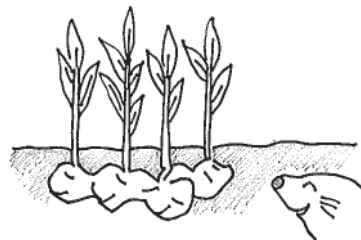
〈材料〉

2人分

米	1カップ
だし汁	1カップ
しょうが	1/4片
油揚げ	1/3枚
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1/2
塩	少々

〈作り方〉

- ①米は洗って水気を切り、同量のだし汁に浸しておく。
- ②油揚げは油抜きをして、縦半分に切り、せん切りにする。しょうがもせん切りにする。
- ③①に②の油揚げ、しょうが、調味料を入れて炊く。



さつまいもご飯

～ホクホクの食感と甘みがきいています～

[1人分 359kcal 塩分1.0g]

主食 1.5つ (SV)

〈材料〉

2人分

米…………… 1カップ
 水…………… 米の1割増
 さつまいも……………100g
 酒…………… 小さじ2
 塩…………… 小さじ1/3
 だし昆布…………… 5cm角1枚
 いりごま (黒)…………… 少々

〈作り方〉

- ①さつまいもは皮をきれいに洗って、1.5cm角の大きさに切り、水にさらしてアク抜きをする。
- ②米は洗って分量の水に昆布を加え、酒、塩、①のさつまいもを加え、普通に炊く。
- ③炊きあがったら、昆布を取り出し細く切っておく。上下をさっくりと混ぜ合わせ、昆布も混ぜる。
- ④器に盛り、ごまをふる。



きのこご飯

[1人分 314kcal 塩分1.4g]

主食 1.5つ (SV)

副菜 1つ分 (SV)

～きのこのうまみがたっぷり～

主
食

〈材料〉

2人分

米	1カップ
昆布だし	1カップ
しめじ	50g
しいたけ	1枚
まいたけ	50g
A	
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
B	
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/5
ぎんなん	6個

〈作り方〉

- ①米は洗って水気を切り、昆布だしに浸しておく。
- ②きのこ類は石づきを取り、サッと洗う。しいたけは細いせん切りにし、しめじ、まいたけは小房に分ける。まいたけは熱湯でサッとゆで、アクを取る。
- ③②のきのこ類に、Aをふりかけておく。
- ④ぎんなんは殻を割り、封筒に入れ、電子レンジで1分30秒加熱し、薄皮もむいておく。
- ⑤炊飯器に①、③とBを入れて普通に炊く。炊き上がったら全体を混ぜ器に盛り、ぎんなんを上のにせる。

大豆とひじき入りおにぎり

[1人分 333kcal 塩分1.0g]
主食 1.5つ (SV)

～しみじみと味わい深いご飯です～

〈材 料〉 2人分

米	1カップ
水	米の1割増
ひじき (乾)	3g
蒸し大豆 (ドライ)	30g
にんじん	30g
サラダ油	小さじ1
A	
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
B	
酒	大さじ1/2
塩	小さじ1/5
おにぎりのり	2枚

〈作り方〉

- ①米は洗って分量の水に浸し、20分以上おく。
- ②ひじきは水で戻し、水気を切る。にんじんは2cm長さのせん切りにする。
- ③鍋を熱し、油を入れ②を炒め大豆を加え、Aを加え下味をつける。
- ④炊飯器に①とBの酒、塩を入れて炊く。炊き上がったら③を加え、10分ほど蒸らす。
- ⑤④を4つに分けてにぎり、のりを巻く。



にんじんのミルクピラフ風

[1人分 340kcal 塩分1.1g]
主食 1.5つ (SV)

～色合いのきれいなごはん 牛乳を加えて炊くのでマイルドなおいしさです～

〈材 料〉 2人分

米	1カップ
水	90ml
牛乳	50ml
にんじん	30g
鶏肉	30g
塩	少々
こしょう	少々
マーガリン	小さじ1
固形スープの素	1/2個
パセリ (みじん切り)	適宜

〈作り方〉

- ①米は洗って水気を切る。
- ②にんじんはすりおろす。鶏肉は1cmの角切りにして塩、こしょうをふる。固形スープの素は細かく切る。
- ③炊飯器に①と水、牛乳を入れ、②とマーガリンを加え、軽く混ぜ20分おいてから炊く。
- ④③が炊きあがったら、底からふんわり混ぜ合わせ器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。



カレー味のピラフ風

～ツナ缶でかんたんスパイシーご飯～

[1人分 382kcal 塩分1.5g]

主食 1.5つ (SV)

副菜 1つ (SV)

〈材料〉

2人分

米	1カップ
水	米と同量
ツナ缶(ライトツナ)	小1/2缶
たまねぎ	小1/4個
ミックスベジタブル(冷凍)	40g
カレー粉	小さじ1
固形スープの素	1個
バター	6g

〈作り方〉

- ①米は洗って水を切り、同量の水に30分浸す。
- ②ツナは油を切る。たまねぎは粗みじんに切る。
- ③②とミックスベジタブル、カレー粉、バター、スープの素を①に加え普通に炊く。
- ④炊きあがったら、全体を混ぜ合わせる。

