

# さんまごはん

材 料(4人分)	分 量
米	2合
枝豆(豆のみ)	40g
にんじん	40g
しょうが	12g
さんま蒲焼缶	1缶
しめじ	40g
ごぼう	40g
塩	少々

エネルギー  
**371kcal**

たんぱく質  
**11.2g**

カルシウム  
**83mg**

塩分  
**0.4g**



- ①米はといで分量(2合分)の水に30分以上浸しておく。
- ②しょうが、にんじんは千切りにして、ごぼうはさがきにする。しめじは小房に分けておく。
- ③枝豆はさやから出しておく。
- ④①の米にさんま蒲焼缶の汁、塩、②の材料を加えて混ぜる。次にさんま蒲焼缶の具をのせて炊く。
- ⑤炊き上がって10~15分後、さんま蒲焼缶の具をほぐしながら全体を混ぜ込み、③を飾る。

平成22年 男性のための料理教室

# 冷や麦のサラダ巻き



材 料(4人分)	分 量
冷や麦	200g
焼きのり	4枚
A 卵	2個
砂糖	小さじ2
塩	少々
油	小さじ1
きゅうり	40g
サラダ菜	4枚
にんじん	25g
めんつゆ	適量

- ①冷や麦は少し固めに茹でる。茹で終わったら、冷水にとりしっかり水を切っておく。
- ②Aをよく混ぜて、フライパンに油を熱し、厚焼き玉子を作る。荒熱がとれたら縦4等分に切る。
- ③きゅうりとにんじんは、のりの長さに合わせてスティック状に切る。にんじんはやわらかく茹でる。サラダ菜はよく洗って水気をふいておく。
- ④焼きのりを横長にして巻きすの上に置き、4等分にした麺を均等に広げ、のりの端1.5cm位あけて、サラダ菜、にんじん、きゅうり、厚焼き卵を芯にして巻く。
- ⑤フライパンで④を転がしながら空焼きする。
- ⑥めんつゆに⑤をつけながら食べる。

エネルギー  
**239kcal**

たんぱく質  
**9.8g**

カルシウム  
**40mg**

塩分  
**1.1g**

平成20年 親子クッキング教室

# 魚介のパエリア

材 料(6人分)	分 量
米 (洗わない)	300 g
A サフラン	10本
水	480 c c
にんにく	小1かけ
玉ねぎ	100 g
トマト	小1個
オリーブ油	大さじ1
B コンソメ	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
有頭えび	6尾
生イカ	120 g
あさり	12 個
絹さや	12 枚
赤ピーマン	30 g
オレンジピーマン	30 g

エネルギー  
**245kcal**

たんぱく質  
**24.7 g**

カルシウム  
**26mg**

塩分  
**1.5 g**



- ① A のサフランは1時間ほど水につけておく。
- ② にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。トマトは湯むきしてざく切りにする。絹さやは筋を取り、ピーマンは輪切りにする。
- ③ イカは1 cmの輪切りに、えびは背わたをとる。あさは砂出ししてよく洗う。
- ④ フライパンにオリーブ油・にんにくを入れて弱火で香りを出す。良い香りがしてきたらえびをさっと炒めて取り出す。トマトと玉ねぎを加え、つぶしながら水分を飛ばす。米を加えよく炒める。
- ⑤ ①のサフラン水を沸騰させてBを加える。
- ⑥ ④に⑤加え、えび、イカ、あさり、絹さや、ピーマンを並べ、ふたをして弱火で15分炊く。
- ⑦ 米の固さを確認し、固ければ水を足して水分がなくなるまで炊く。
- ⑧ 火を止めて10分蒸らす。

平成23年 秋期研修会

# くいご飯



材 料(4人分)	分 量
米	2合
栗水煮	50 g
さつまいも	50 g
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
黒ごま	適量

エネルギー  
**288kcal**

たんぱく質  
**5.0 g**

カルシウム  
**12mg**

塩分  
**0.9 g**

- ① 米はといで分量(2合分)の水に30分以上浸す。
- ② さつまいもは1 cm角に切り、水に浸す。
- ③ ①の米に栗水煮、さつまいも、塩、しょうゆを加えて炊飯器で炊く。器に盛り、黒ごまをちらす。

平成27年 記念事業レシピ編集部新作メニュー