

# 夕焼けごはん

## 【材料】(4人分)

米	…	200g
あさりむき身	…	80g
にんじん	…	80g
ぶなしめじ	…	40g
トマトケチャップ	…	40g
A コンソメ	…	3.2g
水	…	288g

## 【作り方】

- ①人参は千切に、しめじは小房に分けておく
- ②お米は洗って、あさりと①、Aの調味料を合わせて炊く。

# 鶏のからあげおからパワー

## 【材料】(4人分)

鶏肉もも	…	200g
しょうが	…	0.8g
にんにく	…	0.8g
酒	…	4g
塩	…	0.6g
青のり粉	…	0.8g
おからパウダー	…	12g
菜種油	…	10g

## 【作り方】

- ①鶏肉に酒、しょうが、にんにく、塩で下味をつける。
- ②下味をつけた鶏肉に、おからと青のりをまぶし、油で揚げる。

衣におからと青のりを使い、鉄、カルシウム、食物繊維がたくさん摂れるよう工夫しました★



# 北やん風照り煮

## 【材料】(4人分)

れんこん	…	120g
ズッキーニ	…	60g
赤パプリカ	…	32g
ヤングコーン	…	60g
A うすくちしょうゆ	…	8g
黒砂糖	…	4g
ゆかり	…	0.4g
でん粉	…	3.2g
だし汁	…	200g

## 【作り方】

- ①野菜は火が通りやすい大きさに切り、だしで煮る。火が通ったらAの調味料を全て入れて調味し、最後にでん粉でとろみをつける。

# ひょうたん池スープ

## 【材料】(4人分)

いわしミンチ	…	80g
葉ねぎ	…	4g
A しょうが	…	0.8g
米みそ	…	0.8g
でん粉	…	1.2g
もずく	…	60g
ブロッコリー	…	20g
千切大根	…	16g
B 塩	…	1.2g
うすくちしょうゆ	…	4g
酒	…	4g
だし昆布(だし)	…	5.2g
花かつお(だし)	…	10.4g
水	…	440g

## 【作り方】

- ①千切大根は水で戻し、適当な長さに切っておく。ブロッコリーは小房に分けておく。もずくは長い分は切っておく。
- ②葉ねぎはみじん切りにしておく。鍋で昆布とかつおでだしをとり、Aで調味したいわしのつみれを、だしにおとしていく。
- ③①の材料を②に入れ、Bで調味する。

# お砂場プリン

## 【材料】(4人分)

粉寒天	…	4g
水	…	80g
上白糖	…	24g
いりごま(黒)	…	16g
板こんにゃく	…	10g
牛乳	…	120g
生クリーム	…	6g
バニラエッセンス	…	適量

## 【作り方】

- ①水に浸した粉寒天と上白糖、いりごまを鍋で煮とかす。
- ②①に小さく切ったこんにゃくを加え、火が通ったら牛乳を入れる。
- ③最後に生クリーム、バニラエッセンスを加え、型に入れて冷蔵庫で冷やす。