

主食レシピ

No.1. 切干し大根の混ぜご飯



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	324 kcal	10.6 g	0.8 g

【材料】(2人分)

	ごはん	200 g
	切干し大根	30 g
	さやえんどう	5 g
	鶏もも肉(皮なし)	60 g
	人参	20 g
	生しいたけ	2 個
	サラダ油	小さじ 2
A	だし汁	大さじ 2
	料理酒	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1/2

- ① 切干し大根はぬるま湯で戻し、水気を絞って食べやすい長さ(2~3cm)に切る。人参は千切り、しいたけは薄くスライスする。さやえんどうは軽く塩ゆで(分量外)し、千切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。
- ② 熱した鍋にサラダ油を敷き、鶏もも肉を炒める。そこに切干し大根、にんじん、しいたけを加えて炒め、さらにAの調味料を加え、落とし蓋をして汁気がなくなるまで約10分程煮る。
- ③ ボウルにご飯と軽く汁気を切った②を入れざっくりと混ぜ合わせる。
- ④ 茶碗に盛り、さやえんどうを添える。

No.2. あさりの中華風混ぜご飯



【材料】(2人分)

	ご飯	250 g
A	あさり(殻付き小)	10 個
	酒	大さじ 2/3
	水	40ml
	しめじ・茹で筍	各 40 g
	生椎茸	20 g
	白ねぎ	15 g
	ごま油	小さじ 1
B	醤油	小さじ 1・1/3
	砂糖	小さじ 2/3
	こしょう	少々
	あさつき(小口切り)	0.5 g

一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	260kcal	5.9 g	0.9 g

- ① 鍋にAを入れてふたをし、火にかける。あさりの口が開いたら、ザルに上げて身を取り出し、蒸し汁はこしておく。しめじは石づきを落として1cm長さにし、たけのこは5mm角に切る。生椎茸は軸を落として1cm角に切り、白ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油と白ねぎを入れ、香りがたったらたけのこ、しめじ、椎茸の順に加えて炒める。あさりの身を入れ、Bを入れて混ぜ、あさりの蒸し汁を加え、汁けがほとんどなくなるまで炒める。
- ③ ご飯に②を加えて、よく混ぜ合わせる。茶碗によそい、あさつきを散らす。

No.3. 長いもとじゃこの混ぜご飯



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	282kcal	7.0g	0.7g

【材料】(2人分)

米	140g	
長芋	50g	
ちりめんじゃこ	8g	
A {	だし汁	180ml
	酒	小さじ2
	醤油	小さじ1
	三つ葉	4g

- ① 洗った米はザルに上げておく。
長芋は2～3mm角のさいの目に切り、三つ葉は細かく刻む。
ちりめんじゃこはフライパンで炒りする。
- ② 炊飯釜に米、Aを入れて混ぜて炊く。
炊き上がったら長芋、三つ葉、ちりめんじゃこを加えて混ぜ合わせ、茶碗によそう。

No.4. なすとひき肉のドライカレー



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	430 kcal	13.6g	1.4g

【材料】(2人分)

ごはん	250g	
なす	2本	
豚ミンチ	100g	
塩	0.6g	
こしょう	少々	
オリーブ油	大さじ1	
カレー粉	大さじ1/2	
にんにく	大さじ1/2	
しょうが	大さじ1/2	
B {	顆粒コンソメ	小さじ1
	トマトケチャップ	大さじ1/2
	中濃ソース	大さじ1/2

- ① なすはへたを切り落とし乱切りにし、塩水（水カップ1に対し塩小さじ2）につける。
- ② にんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ③ 深めのフライパンに油を熱し、②を炒める。
香りが出たら豚ミンチを加えて炒め色が変わってきたら塩、こしょうをする。
- ④ ③にカレー粉、Bを入れ調味する。
- ⑤ ①のなすの水気を絞って加え、全体をざっと混ぜる。
- ⑥ ごはんを皿に盛りつけ、⑤をかける。

No.5. 友禅ご飯



【材料】(6人分)

米	2合	
にんじん	中1/2本	
三つ葉	1束	
鶏ミンチ	200g	
卵	2個	
サラダ油	小さじ2	
A	砂糖	大さじ1/2
	塩	ふたつまみ
B	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	おろししょうが	小さじ1
きざみのり	適宜	

一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	302kcal	11.3g	0.8g

- ① 米を普通の固さに炊く。
- ② にんじんは千切り、三つ葉は2cm幅に切っておく。
- ③ 卵にAを入れて混ぜる。鍋に油小さじ1を敷き、炒り卵を作り、皿に移しておく。
- ④ 別の鍋に残りの油を敷き、鶏ミンチを炒め、炒まってきたらBを加えポロポロのそぼろを作る。
- ⑤ ミンチに火が通ったらにんじんを加えて煮る。
- ⑥ にんじんが柔らかくなったら、②の炒り卵と、三つ葉を入れる。
- ⑦ ボウルにごはんと⑥を入れ、具が全体に混ざるように混ぜる。
- ⑧ きざみのりを添える。

No.6. オムライス



【材料】(2人分)

ごはん	260g
鶏もも肉(皮なし)	50g
玉ねぎ	60g
にんじん	30g
ケチャップ	大さじ3
バター	10g
塩・こしょう	少々
【薄焼き卵】	
卵	2個
牛乳	大さじ2
塩	少々
バター	10g
【付け合わせ】	
スライスチーズ	1枚
ブロッコリー	20g
ケチャップ	大さじ1

一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	512kcal	19.4	1.7g

- ① 玉ねぎは皮をむいて、みじん切りにする。
- ② にんじんは輪切りにして茹で、好きな形に型抜きする。余ったにんじんはみじん切りにする。
- ③ 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り、小さめに切る。
- ④ フライパンにバターを熱し、①、③を入れ炒める。火が通ったら、みじん切りにしたにんじん、ケチャップ、塩、こしょうを入れ炒める。
- ⑤ スライスチーズは型抜きしておく。
- ⑥ ④にごはんを入れて、均等に味がなじむように炒め合わせる。
- ⑦ 【1人分ずつ作る】卵を割りほぐし、牛乳、塩、型抜きしたチーズの余りを入れて混ぜ合わせる。
- ⑧ 熱したフライパンにバターを入れて溶かし、⑦を入れ、菜箸でかき混ぜながら丸く薄く焼きます。ある程度卵に火が通ったら卵の半分を⑥を乗せ、卵の半分をごはんにかぶせるように折りたたむ。フライパンにお皿をかぶせ、フライパンひっくり返し、形を整える。
- ⑨ 型抜きしたチーズ、にんじんを飾ってケチャップをかけ、茹でたブロッコリーを添える。

No.7. 鶏肉とごぼうの炊き込みごはん



一人分	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	342kcal	10.6g	0.8g

【材料】(4人分)

A	米	2合
	鶏もも肉(皮なし)	100g
	ごぼう	1/2本
	にんじん	1/4本
	しょうが	1片
	みそ	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1	
三つ葉	適宜	



- ① 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除き、1cm角に切る。
- ② ごぼうはさがきにして水にさらしてアクを抜く。
にんじん、しょうがは千切りにする。
- ③ フライパンを中火で熱し、ごま油を入れて、鶏肉、ごぼうを加え、火が通ったらAを入れる。
- ④ 炊飯器にといだ米、③、にんじん、しょうがを入れ、2合の目盛りまで水を入れて炊飯する。
- ⑤ 炊きあがったら器に盛り付け、刻んだ三つ葉を散らす。