

おてがる

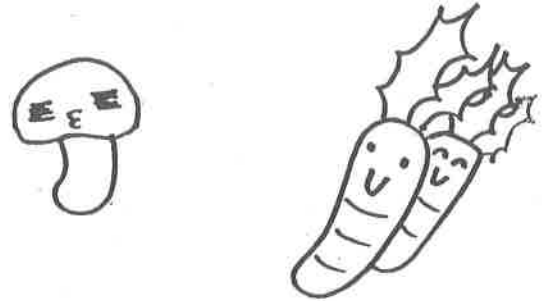
## 簡単クッキング

### ① 朝食編

桶川市健康づくり市民会議  
食部会

### <栄養価>

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
超簡単ズボラご飯	498kcal	12.3g	5.5g	1.6g
ワンカップ味噌汁	163kcal	11.4g	8.4g	1.6g
鮭の生姜煮	114kcal	13.2g	3.1g	1.1g
鶏肉のハム	129kcal	12.2g	7.3g	0.7g
タンドリーチキン	115kcal	8.9g	20.5g	0.4g
浅漬け	31kcal	0.4g	0.1g	0.9g



表紙イラスト: 町田貴香さん(朝日小6年生)

### 超簡単 ズボラ ご飯

#### 「塩吹き昆布・シーチキンご飯」

<材料 4人分>

- 米 3カップ
- シーチキン缶詰 80g
- 塩吹き昆布 25~30g
- 人参 中半分

<作り方>

- ①人参は、千切りにする
- ②シーチキンの缶汁を10ccを抜く
- ③洗った米を炊飯器に入れ、水加減をする
- ④その上に、材料を入れて、炊飯する



### 味噌汁の工夫

#### ワンカップ味噌汁「ジャジャン」

<材料 4人分>

- |     |      |       |       |
|-----|------|-------|-------|
| 豚挽肉 | 200g | 味噌    | 50g   |
| 玉ねぎ | 1個   | 砂糖    | 大1    |
| 生姜  | 1片   | ガラスープ | 大1    |
|     |      | 水     | 100cc |

<作り方>

- ①玉ねぎ・生姜は、みじん切りにする
- ②フライパンに油を熱し、生姜、豚挽肉を色が白くなるまで炒める
- ③さらに②に玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎが透明になったら、味噌、砂糖、ガラスープ、水を加えて煮詰める
- ④食卓に出す時に、お湯で溶く

## 常備菜の工夫



### 「鮭の生姜煮」(魚の角煮)

<材料 4人分>

鮭(刺身用)	200g	酒	大2
生姜	20g	砂糖	大2
		醤油	大2
		水	大2

<作り方>

- ①刺身用の鮭を、2cm角のサイコロ切りにする
- ②生姜は、2cmの千切りにする
- ③鍋に、①の鮭と②の生姜、酒、砂糖、醤油、水を入れて、汁気がなくなるまで、時々かき混ぜながら煮る

※「鮭」の代わりに「かつお」でも、できます

### 「鶏肉のハム」

<材料 4人分>

鶏むね肉	250g	砂糖	大1
		塩	大1
		胡椒	適量

<作り方>

- ①むね肉に、砂糖をよくすり込む
- ②①の肉に、さらに塩と胡椒をよくすり込む
- ③②をジッパーの付いた袋に入れて、空気を抜いて、1~2日冷蔵庫で寝かせる
- ④③を袋から取り出して水洗いして、真水に30分浸す
- ⑤沸騰したお湯の中に、④の肉を入れ、蓋をして弱火で5~6分煮る
- ⑥火を止めて、そのまま半日おく
- ⑦水気を拭いて出来上がり

※サラダにしたり、サンドイッチにしても美味しいです

## 主菜

(下準備の工夫)

### 浅漬け

### 「タンドリーチキン」

<材料 4人分>

鶏もも肉	200g	塩	小1/6
玉ねぎ	40g	醤油	小2/3
にんにく	1かけ	カレー粉	小2/3
		プレーンヨーグルト	60g

<作り方>

- ①鶏肉は、ひと口大に切る
- ②玉ねぎは、千切りにする
- ③にんにくは、みじん切りにする
- ④全部の材料を、よくもみ、つけ込む
- ⑤フライパンに油を入れて、鶏肉から焼き、途中で玉ねぎを加えて、さらに焼く

<材料>

きゅうり	3本	つけ汁	
人参	1/2本	塩	小2
大根	100g	酢	50cc
		砂糖	1/2カップ

<作り方>

- ①きゅうり、人参、大根を、3cmの長さの拍子切りにして、塩もみをする
- ②①の野菜を、つけ汁に漬ける

