

「時短! 野菜嫌いでも食べられるメニュー」

ナスとピーマンとウインナー入りトマトクリームドリア



どの野菜も炒めると甘みがでます。苦手野菜は小さく刻んで、苦手なトマトはミルクでマイルドにしてみました。残りご飯で簡単にできるのも時短ポイント。味噌とトマトは相性も良いんです。

材料: (2人分)

ナス	1本
ピーマン	1個
トマト	2個
ウインナー	50~60g
牛乳	200cc
ご飯	300g (お茶碗軽く2杯位)
溶けるチーズ	適量
塩	小匙1
味噌	大さじ1
こしょう	適量
きび砂糖	大さじ1

作り方:

1. オーブンを250℃に予熱しておく。
2. ナスは1cmくらいのさいの目に切って酢水にさらす。
3. ピーマンはできるだけ細かく刻む。
4. ウインナーが大きい場合はお好みの大きさに切る。
5. トマトはざく切りにする。
6. フライパンに油をひき、ナスとピーマンを柔らかくなるまで炒める。ナスは形がなくなるくらい。
7. ウインナーも入れて軽く炒める。(炒めずに10のチーズの前のにのせるだけでもOK)
8. トマト、塩、こしょう、味噌、砂糖を入れてトマトをつぶしながら全体に混ぜていく。
9. 7に牛乳をはじめに少し入れ、なじんだら残りを加えて少し煮たさせる。
10. 耐熱容器にご飯を2つに分けて入れ、8のソースとチーズをかける。
11. 予熱したオーブンに入れ10分ほど焼き、チーズが色づいたら完成!

!ポイント!

☆野菜はじっくりいためた方が甘みが増し、砂糖は入れなくてよいのですが今回は時短、野菜嫌い克服でお砂糖の力を借りております。
☆加熱時間はあくまでも目安です

「旬の食材を利用したメニュー」

春野菜と塩鶏のスープ



お好みの野菜で簡単に作れる、優しい味のスープ。

今日はリクエストの旬の野菜で作ります。

材料: (2人分)

菜の花	1/2 パック
新玉ねぎ	1 個
春きゃべつ	1/4 個
人参	1/3 本
鶏ムネ	1/2 枚
塩	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
料理酒	25 cc
スープの塩	小さじ 1/2
こしょう	適量

作り方:

1. 塩どりをつくる。鶏を開いて厚さを均一にし、フォークで穴をあける。
2. 鍋に鶏、砂糖、塩を入れよくもみこむ。
3. お酒を入れ、アルミで落し蓋をし中火で湯気が強く出るまでかけ、火を止める。
4. 肉を裏返して 5 分蒸らしておく。
5. 新玉ねぎ、キャベツ、ニンジン千切りにし、菜の花は茎の部分を千切りにする。
6. 5を油を敷いた鍋に入れ小さじ 1 の塩をして、じっくりいためる。しんなりしてきたら蓋をして少し蒸し焼きにする。
7. 野菜が透き通ってきたら、500 ccの水、こしょうを入れ、沸騰したら弱火にし 2 分ほど煮る。
8. 菜の花の花の部分を入れ、スライスした塩鶏を入れて完成！
盛り付けてからオリーブオイルを少しかけてもおいしいです。

「アレルギー対応メニュー」

甘酒とオートミールのパンケーキ（卵・乳・小麦・砂糖不使用）



糀甘酒の甘みで砂糖いらず、オートミールの食感も楽しめる、スーパーヘルシーおやつ！

材料：（約 6 cm 5 枚分）

糀の甘酒	180 cc
オートミール	30g
米粉	40g
ベーキングパウダー	小さじ 1
塩	ひとつまみ

作り方：

1. オートミールと甘酒を耐熱容器に入れてレンジ 500～600W で 1 分 40 秒加熱し、オートミールを柔らかくする。（オートミールの戻し方は種類で違うので、袋に書いてある方法で OK です）
2. 1 の荒熱をとっておく。
3. 米粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
4. 1 に 3 の粉類と塩をひとつまみ入れよく合わせる。
5. テフロン加工のフライパンに油を少しひき、4 を 50 グラムずつ丸型に伸ばして焼く。
6. 中火で片面 2 分 30 ほど焼く。
7. 美味しそうな焼き色がついたら完成！

お好みのフルーツなどを添えたり、お食事として、ハムや野菜と食べてもおいしく食べられますよ。