

1、人参とツナの炊き込みごはん

材料（約8人分）

米	2カップ（340g）
人参	50g
ツナ缶	80g
塩	小さじ1（5g）
パセリ	適宜

作り方：

人参をすりおろす。

炊飯器に米、ツナ缶（油ごと）、塩、すりおろした人参を入れて、通常の水の量で炊く。

盛り付けてパセリを散らして完成

224Kcal / 1食あたり

2、豆乳ベジタブルスープ

(野菜たっぷりのスープであたたまります)

材料 (約 8 人分)

ベーコン	36g
人参	42g
玉ねぎ	90g
ぶなしめじ	36g
じゃが芋	60g
ブロッコリー	60g
水	240ml
豆乳	480ml
バター	15g
塩・こしょう	少々
コンソメ	1個

作り方：

ベーコン、野菜を全て小さめの角切り(1cm 角程度)にする。じゃが芋は水にさらしておく。

人参、玉ねぎをバターと塩・こしょうで炒める。しんなりしてきたらしめじを入れてさらに炒める。

水を入れ強火で5分程度煮込み、コンソメとじゃが芋とブロッコリーを入れ弱火で15分程度煮込む。

豆乳を加えて少し煮込んで出来上がり。

117Kcal / 1人分あたり

3、かぼちゃのマッシュサラダ

材料 (約8人分)

かぼちゃ	450g(1/4切れ)
レーズン	45g
{ 加糖ヨーグルト	80g
	マヨネーズ
ミニトマト	8個

作り方：

かぼちゃはレンジし易いようにスライスする。

レーズンは細かく刻む。

をレンジにかけて、熱いうちにフォークの背でつぶす。

レーズン・調味料を混ぜて出来上がり。

半分に切ったミニトマトを盛り付けて完成。

クリームチーズを加えたり、胡桃やスライスアーモンドを加えてもおいしくできます。

131Kcal / 1人分あたり

4、うどん de ミニチュロス

(もちもちかりかりでおいしい)

材料 (約8人分)

茹でうどん	180g (1袋分)
小麦粉	10g(大さじ1)
油	50g(大さじ4)
パウダーシュガー	5g

作り方 :

茹でうどんに小麦粉をふりかけて、ほぐしながら5cm程度にする。

フライパンに油を熱し、揚げ焼きにする。

(こんがり茶色になってきたらOK)

揚がったら油を切り、パウダーシュガーを振り掛けて完成

88Kcal / 1人分あたり

5、アップルパイ

(ぎょうざの皮で簡単おやつ)

材料 (10 個分)

りんご	中 1 個 (約 200g)
砂糖	30g
水	1 0 0 c c
レモン汁	1 0 c c
餃子の皮 (大判)	1 0 枚
卵黄	1 個分

作り方 :

りんごは皮と芯を取り除き、1 ~ 2 c m角に切る。

鍋にりんご・砂糖・水を入れ、中火で焦がさないようにりんごが透き通るまで煮詰める。(へら等でつぶしながら混ぜる) ほどよく水分がとんだら、レモン汁を加えて香り付けする。

火をとめて、粗熱が取れたら餃子の皮で包む。

卵黄を塗り、端はフォークで押さえるようにしてとめる。鉄板にクッキングシートを敷き、その上に を並べ卵黄を表面に塗る。

2 5 0 1 0 分間オーブンで焼成して出来上がり

43Kcal / 1 人分あたり

6、しょうがミルクプリン

材料（4個分）

牛乳	400cc
しょうが汁	40cc（小さじ8）
砂糖	36g（大さじ4）

作り方：

しょうがは皮ごとすりおろし、しぼり汁を器に等分に入れる。

鍋に牛乳と砂糖を入れて中火で温め、沸騰直前（小さな泡が出はじめる）まで加熱したら、火から下ろし、温度計で計りながら70℃まで下げる。

しょうが汁を勢いよく注ぎ入れ、混ぜずにそのまま4～5分おく。

107Kcal / 1個あたり