

かのや食育サポーターさんが教える



身体は食べたもので作られる!

## ひとり暮らしのための簡単クッキング講座

### 炊き込みごはん（和風）

（材料：米3合分）

米	3合
鶏もも肉	150g
大豆（水煮）	1パック（140g）
しめじ	1/2パック
にんじん	1/3本（30g）
細ねぎ	適宜
〔めんつゆ〕	大さじ1～3
〔塩〕	小さじ1/2

（作り方）

- ① 米を炊飯器の内がまに入れ、2の目盛りのところまで水を注ぎ、30～1時間浸水させます。
- ② 鶏もも肉は、2cm角に切ります。
- ③ しめじは根元を落とし、食べやすくほぐします。
- ④ にんじんは、2～3cm長さの細切りにします。
- ⑤ 細ねぎは小口切りにします。
- ⑥ ①の炊飯器に、めんつゆと塩を加えて全体を混ぜます。（よく混ぜると味にムラができません。）
- ⑦ ⑥の炊飯器に細ねぎ以外の具を全体に散らし入れて、普通に炊きます。
- ⑧ 炊き上がったら、器に盛り、細ねぎを散らして出来上がりです。

### 炊き込みごはん（洋風）

（材料：米3合分）

米	3合
ミックスビーンズ	1缶（110g）
シーチキン	大1缶
にんじん	1/3本（30g）
〔コンソメ〕	1個（5.3g）
〔塩こしょう〕	少々

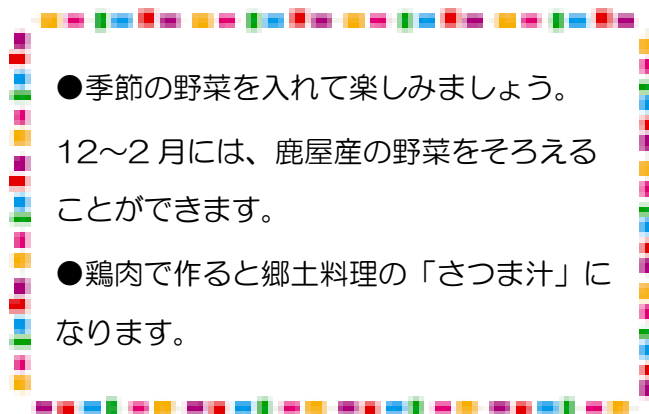
（作り方）

- ① 米を炊飯器の内がまに入れ、2の目盛りのところまで水を注ぎ、30～1時間浸水させます。
- ② にんじんは、2～3cm長さの細切りにします。
- ③ ①の炊飯器に、コンソメと塩こしょうを加えて全体を混ぜます。（よく混ぜると味にムラができません。）
- ④ ③の炊飯器に具を全体に散らし入れて、普通に炊きます。
- ⑤ 炊き上がったら、器に盛って、出来上がりです。

## かのやの豚汁

(材料：4人分)

黒豚バラ肉	200g
にんじん	50g
さといも	100g
だいこん	100g
ごぼう	30g
根深ねぎ	30g
こんにゃく	1/2枚
あつ揚げ	1/2枚
しょうが	少々
サラダ油	大さじ1
水	1000ml
細ねぎ	少々
みそ	大さじ4



(作り方)

- ① しょうがは皮をむいてすりおろし、根深ねぎは小口切りにする。
- ② だいこんとにんじんはピーラーで皮をむき、厚めのいちよう切りにします。
- ③ さといもを洗って、耐熱皿に入れラップをかけ、レンジ600Wで2分30秒ほどあたためて、柔らかくする。
- ④ ③のあら熱がとれたら、ラップでくるむようにして皮をむき、1cm角に切る。
- ⑤ ごぼうはタワシか包丁の背で皮をこそぎ、ピーラーでささがきにし、水にさらしてあくを抜く。
- ⑥ こんにゃく、あつ揚げはそれぞれ1cm角に切る。
- ⑦ 豚肉は一口大に切る。
- ⑧ 豚肉をサラダ油で炒め、水を加え、ごぼう、にんじん、こんにゃく、だいこんを入れ煮る。
- ⑨ 煮立ってきたら、アクを取る。
- ⑩ 火が通ったら、さといも、あつ揚げの順に入れて煮る。
- ⑪ 細ねぎをキッチンばさみで小口切りにする。
- ⑫ みそを溶き入れ、仕上げにおろししょうがを入れる。
- ⑬ ⑫を盛りつけて、ねぎをちらして出来上がり。

## さば缶煮

(材料：1人分)

さばみそ煮缶（味付け） 1缶

白菜  
にんじん  
長ねぎ  
きのこ  
（えのき・しいたけ）  
豆腐

鍋の残りの野菜等を活用して



(作り方)

- ① フライパンにさばみそ煮缶、豆腐以外の野菜類を入れ、水を加えて蓋をし蒸し焼きにします。
- ② ぐつぐつしてきたら、火を弱めて豆腐を加え、味を整えて出来上がりです。

## 鶏ハム

(材料：つくりやすい分量)

鶏ムネ肉 600g (約2枚分)

☆塩 大さじ1

☆酒 大さじ1

☆砂糖 大さじ1

サニーレタス 適量

(お好みでゆずこしょう)



(作り方)

- ① 鶏肉に☆をもみ込み、常温に30分ほど置いてからアルミホイルで包む。
- ② フライパンに水を少し張り、①をホイルごと入れ、ふたをして12～13分蒸す。そのまま冷めるまでおく。
- ③ 鶏肉を薄く切って器に盛り、サニーレタス、ゆずこしょうを添える。

## 切干大根の卵焼き

(材料：2人分)

切干大根	10g
にんじん	10g
小松菜	1株
卵	2個
豚肉(挽肉)	30g
ちりめんじゃこ	大さじ1
チーズ(ピザ用)	大さじ1(お好みで)
☆酒	大さじ1/2
☆しょうゆ	小さじ1/2
☆塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ1
(付け合せ)	
サラダ菜	2枚
ミニトマト	2個



(作り方)

- ① 切干大根は水で戻し、水気を絞って食べやすい長さに切ります。
- ② にんじんは、細千切りにし、小松菜は1cm幅に切ります。
- ③ 卵は割りほぐし、②と豚肉とチーズと☆の調味料を加えてよく混ぜます。
- ④ フライパンに油を熱し、③を流し入れ、両面をカリッと焼きます。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って、器に盛り、サラダ菜とトマトを添えて出来上がりです。

## 生鮭のマヨみそオイル焼き

(材料：2人分)

生鮭	2切れ
塩こしょう	少々
たまねぎ	小1個
きのこ	1/2袋
(しめじ・えのき等)	
☆マヨネーズ	大さじ2
☆みそ	大さじ1と1/2
☆白ごま	大さじ1
☆みりん	大さじ1



(作り方)

- ① 玉ねぎは、薄切りにし、きのこは食べやすいようにほぐしておきます。
- ② アルミホイルの上に玉ねぎを敷き、その上に鮭をのせて塩こしょうをします。
- ③ ☆の調味料をボウルでよく混ぜて、鮭の上に塗ります。
- ④ ③の上にほぐしたきのこをのせます。
- ⑤ アルミホイルの上下左右を閉じ、フライパンにのせて蓋をし、弱めの中火で10分蒸し焼きにして出来上がりです。

# ひじきのサラダ

(材料：2人分)

ほしひじき	大さじ2
好みの野菜	適量
(レタス、きゅうり、だいこん、トマトなど)	
ツナ缶	1缶
青じそドレッシング	適量

## ★手作りドレッシング★

酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
オリーブオイル	適量
(サラダ油)	

(作り方)

- ① ひじきはたっぷりの水でよく洗い、水気をきる。
- ② ボウルに①とツナ缶入れて、ドレッシングを加えて5分程度おき、味をなじませる。
- ③ 野菜と和えて出来上がり。

# 小松菜のアレンジ

(材料：1人分)

小松菜 1束  
(120g程度)



【おひたし：1人分】

ゆで小松菜	50g
☆しょうゆ	小さじ1弱
☆みりん	小さじ1/2
☆削り節	1パック

鍋にたっぷりの湯を沸かして茹でるのが基本ですが、電子レンジやフライパンを活用してもOKです！

【電子レンジ】

① 小松菜は5cmくらいの長さに切り、耐熱容器に入れて、

ラップをかけ、電子レンジ(600Wで2分)で加熱し、水けをしぼります。

【フライパン】

① 湯が沸いたら茎を入れて30秒、続けて葉を沈めて1分30秒

茹で、水にとって冷まし、水けをしぼります。



【ごま和え：1人分】

ゆで小松菜	50g
☆砂糖	小さじ1/3
☆しょうゆ	小さじ2/3
☆いり白ごま	小さじ2と1/2

(おひたしとごま和えの作り方)

- ① ボウルにゆで小松菜を入れて、☆の調味料を加えて、よく和えて出来上がりです。

【ソテー】

ゆで小松菜	30g
ロースハム(短冊切り)	1/3枚
サラダ油(バターでも可)	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々

(ソテーの作り方)

- ① サラダ油でゆで小松菜とロースハムを炒め、塩こしょうで味を整えて出来上がりです。