

# まるごとトマトライス



ざいりょう 材料：4人分

精白米 300g

トマト 中1個

コーン 50g

ウイナー 3本

◎コンソメ 10g

◎食塩 3g

◎オリーブ油 10g

黒こしょう 少々

イタリアンパセリ 適量

1

米を洗い、水を入れて約30分間、吸水させます。



2

ウイナーは5mm厚さに、イタリアンパセリは粗みじんに切ります。トマトはへたを取ります。



3

米の水をきり、釜に分量の水を入れます。大さじ4杯分の水を取ります。(トマトの水分量)



4

◎を入れてサッと混ぜ、トマトを中央に置き、コーンとウイナーを入れて炊く。



5

炊きあがったら十分蒸らしてから、トマトを崩しながらほぐす。

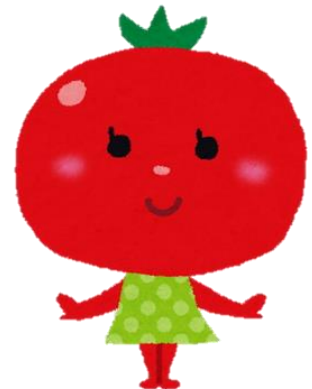


6

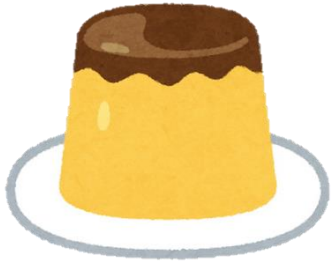
器に盛ってからこしょうをふり、イタリアンパセリを飾る。

できあがり

トマト嫌いでもご飯に炊きこむと、ケチャップライスの感覚で食べてくれると好評です。



# 簡単プリン



ざいりょう	つくりやすい分量	(約8個分)	
材料			
たまご	4個	カラメルソース	
牛乳	500 ml	砂糖	50 ml
砂糖	80 g	水	20 ml
バニラエッセンス	適量		

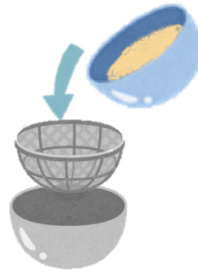
1

鍋に牛乳と砂糖を入れ、煮溶かします。



2

ボウルに卵を溶き、バニラエッセンスと1の牛乳を混ぜて、ザルで濾します。



3

深めの器に砂糖と水を入れ、電子レンジでカラメルソースを作ります。



4

カップにカラメルソースを入れ、2を入れて地獄蒸しにします。



## 地獄蒸し

蒸し器を使わず、直接熱湯に入れて蒸す方法。

鍋に器の深さの半分くらいまでの湯を沸かし、材料を入れた器を入れてふたをします。

6

プリンが冷めたら、できあがりです。

できあがり

名前の通り、蒸し器がなくても簡単にできるおいしいプリンです。

器の大きさや材質によって、蒸し時間が変わります。

火の通り具合を確認しながら蒸しましょう！

今回の料理教室では「中火 10 分、火を止めて 10 分」を目安に蒸しました。



# なちゅらるすーぷ ナチュラルスープ



ざいりょう 材料：4人分			
じゃがいも	40g	しめじ	10g
玉ねぎ	30g	ブロッコリー	15g
キャベツ	30g	鶏ソイ	10g
にんじん	10g	食塩	0.15g
ベーコン	15g	黒こしょう	0.01g
		水	90g

1

しめじはほぐして半分の長さに切る。



2

野菜は洗って、ブロッコリーは細かく、その他の野菜は一口大に、ベーコンは1cm幅に切る。



3

水・鶏ソイ・食塩・黒こしょうとじゃがいも・玉ねぎ・キャベツ・にんじんを入れ30分間煮る。



30min

4

野菜が煮えたら、ベーコン・しめじ・ブロッコリーを入れて、味を調える。

できあがり



材料を切って煮込むだけの具たっぷりスープです。  
野菜嫌いにもベーコンの味で食べられると好評です。  
野菜をたくさん食べてもらえるよう、  
ベーコンは特に上質なものを使いましょう！