

## あとませピラフ

ざいりょう  
材料

にんぷん  
(8人分)

ごはん

ごうぶん  
4合分 (600 g)

かん  
コーン缶

しょう かん  
小1缶 (120 g)

かん  
ツナ缶

かん  
1缶

ぎょにく  
魚肉ソーセージ

ほん  
1本

たま  
玉ねぎ

こ  
1個

ピーマン

こ  
1個

にんじん

ほん  
0.5本

あぶら  
サラダ油

おお  
大さじ2

こな  
コンソメ (粉)

おお  
大さじ2 (18 g)

しお  
塩・こしょう

てきぎ  
適宜

つく かた  
作り方



- ① お米を洗い、いつも炊くよりも少し少なめの水(750ml ぐらい)で炊く。
- ② 野菜と魚肉ソーセージを大きめのみじん切りにする。
- ③ コーン缶はザルにあげ、ツナ缶は油を切っておく。
- ④ 鍋にサラダ油を入れにんじん、玉ねぎ、ツナ缶、コーン缶、ピーマン、魚肉ソーセージの順に炒める。
- ⑤ 材料に火が通ったらコンソメと塩こしょうで味付けする。  
(このあと、ごはんと混ぜるので少し濃い目の味付け)
- ⑥ 炊き上がったごはんに⑤を混ぜあわせて出来上がり。

いた とき すいぶん おお ま  
炒める時、水分が多いとごはんを混ぜたとき、べちゃべちゃなるので  
ちゅうい  
注意しましょう。

こうやとうふ  
高野豆腐のそぼろ

ざいりょう

材料

こうやとうふ  
高野豆腐

にんぷん  
(8人分)

まい  
8枚



おろししょうが

おお  
大さじ2と1/2 (45g)

こいくちしょうゆ

60ml

みりん

60ml


つく かた  
作り方

- ① こうやとうふ みず ちい ほうちょう  
高野豆腐は水でさっとぬらし、小さくちぎり、さらに包丁でたたい  
こま  
て細かくする。
- ② なべ ざいりょう みず い ひ に た よわび  
鍋にすべての材料と水2カップ入れて火にかける。煮立ったら弱火  
さい ま すいぶん と い  
にし、菜ばしでかき混ぜながら水分が飛ぶまで炒りつける。

こうやとうふ ” じょう はたけ にく だいよう  
高野豆腐を“そぼろ 状の 畑のお肉”でも代用できます。

ほうほう べつ かみ  
アレンジ方法は別の紙にあります。





# 切り干し大根のサラダ

ざいりょう  
材料

にんじん  
(8人分)

切り干し大根

120g

にんじん

1本 (なくてもよい)

ツナ缶

3缶

(ちょうみりょう)  
〈調味料〉

○マヨネーズ

おお  
大さじ8 (96g)

○しょうゆ

おお  
大さじ3

○ごま油

おお  
大さじ2

○砂糖

こ  
小さじ1

○レモン汁

おお  
大さじ1

△塩こしょう

しょうしょう  
少々

小ねぎ

ほん  
4本 (なくてもよい)

すりごま

てきぎ  
適宜 (なくてもよい)

作り方

- ① 切り干し大根は水にさらして15分程おき、固く絞り、水気を切る。
- ② にんじんをせん切りし、茹でる。
- ③ ツナ缶は油を切る。
- ④ ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 調味料○を合わせツナと切り干し大根、にんじんを和える。
- ⑥ 味を見て塩で味を整える。
- ⑦ ねぎとすりごまをのせる。

さんしょく  
三色きなこ麩

ざいりょう  
材料

こまち ふう  
小町麩

あぶら  
サラダ油

☆きなこ

さとう  
☆砂糖

★きなこ

まっちゃ  
★抹茶

さとう  
★砂糖

□きなこ

くろ  
□黒すりごま

さとう  
□砂糖

つく かた  
作り方

にんぷん  
(8人分)

こ  
48個

おお  
大さじ5

おお  
大さじ2 (12g)

おお  
大さじ1 (9g)

おお  
大さじ2 (12g)

こ  
小さじ0.5

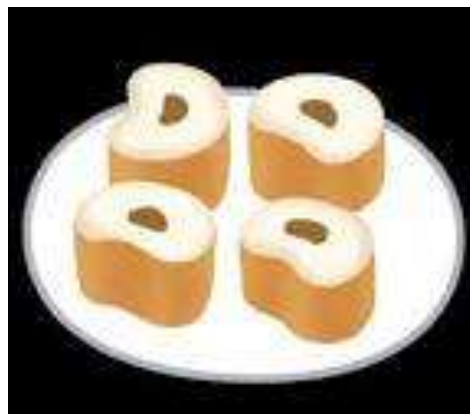
おお  
大さじ1 (9g)

こ  
小さじ2 (12g)

こ  
小さじ4 (11g)

おお  
大さじ1 (9g)

- ① ☆、★、□をそれぞれあわせておく。
- ② フライパンにサラダ油と小町麩を入れて全体に油をなじませる。
- ③ 2を火にかけて、焦がさないように弱火でじっくり焼く。
- ④ きつね色に焼けたら、熱いうちに8個ずつ☆、★、□をまぶす。



ひじきの和風スパゲティ

ざいりょう  
材料

にんじん  
(8人分)

スパゲティ 600g

とりみ  
鶏ささ身フレーク 80g

にんじん 120g

ひじき 40g

あぶら  
サラダ油 おお 大さじ1

こいくちしょうゆ おお 大さじ4

みりん おお 大さじ2

つくかた  
作り方

- ① ひじきを水で戻しておく。
- ② にんじんをせん切りにしておく。
- ③ スパゲティを袋の表示どおり茹でる。
- ④ なべにサラダ油を入れ、鶏ささ身とにんじんを炒める。
- ⑤ ①のひじきを加えて炒め、しょうゆとみりんで味付けする。
- ⑥ ⑤に③の麺を入れ、混ぜ合わせる。



# クラムチャウダー

ざいりょう  
材料

にんじん  
(8人分)

あさり<sup>かん</sup>缶

こけいりょう<sup>そりょう</sup>  
固形量 120g (総量 250g)

にんじん

300g (2本<sup>ほん</sup>)

たま<sup>たま</sup>  
玉ねぎ

400g (2個<sup>こ</sup>)

じゃがいも

600g (中<sup>ちゅう</sup>3個<sup>こ</sup>)

サラダ<sup>あぶら</sup>油

おお  
大さじ1

みず<sup>にこ</sup>  
水 (煮込み<sup>よう</sup>用)

1800ml

スキムミルク

おお  
大さじ6 (36g)

こめ<sup>こ</sup>  
米粉

おお  
大さじ4 (28g)

みず<sup>と</sup>  
水 (溶く<sup>よう</sup>用)

200ml

かりゅう  
顆粒コンソメ

おお  
大さじ2 (18g)

ドライパセリ

しょうしょう  
少々



つく<sup>かた</sup>  
作り方

- ① たま<sup>たま</sup>玉ねぎは1cm幅<sup>はばていど</sup>程度<sup>しきしぎ</sup>の色紙<sup>いろし</sup>切りにする。
- ② にんじん、じゃがいもを1cm各<sup>かく</sup>に<sup>き</sup>切る。
- ③ なべ<sup>なべ</sup>鍋にサラダ<sup>あぶら</sup>油<sup>い</sup>を入れ、①のたま<sup>たま</sup>玉ねぎ<sup>いた</sup>を炒める。
- ④ ③に②を<sup>い</sup>入れさらに<sup>いた</sup>炒め、煮込み<sup>にこ</sup>用の<sup>よう</sup>水<sup>みず</sup>を<sup>い</sup>入れ煮<sup>にこ</sup>込む。
- ⑤ やさい<sup>やさい</sup>に火<sup>ひ</sup>が通<sup>とお</sup>ったら、あさり<sup>かん</sup>缶<sup>つ</sup>を<sup>じ</sup>漬<sup>くわ</sup>け汁<sup>じ</sup>ごと加<sup>くわ</sup>える。
- ⑥ コンソメ<sup>あじ</sup>で味<sup>あじ</sup>をつける。
- ⑦ スキムミルクと米粉<sup>こめ</sup>を<sup>と</sup>溶<sup>よう</sup>く用の<sup>みず</sup>水<sup>と</sup>で<sup>くわ</sup>溶<sup>くわ</sup>いてから加<sup>くわ</sup>える。
- ⑧ とろみ<sup>つ</sup>が付<sup>しお</sup>いたら塩<sup>あじ</sup>こ<sup>ととの</sup>しょうで味<sup>あじ</sup>を整<sup>ととの</sup>える。
- ⑨ も<sup>も</sup>盛り<sup>つ</sup>付けたら、ドライパセリ<sup>あじ</sup>を<sup>ととの</sup>ふる。

たづく  
アーモンドとレーズンの田作り

ざいりょう  
材料

つく  
（作りやすい分量）  
ぶんりょう

いりこ 100g

スライスアーモンド 40g

レーズン 60g

ちょうみりょう  
〈調味料〉

さとう 砂糖 40g

しょうゆ しょうゆ おお 大さじ2

みりん みりん おお 大さじ3

つく かた  
作り方

- ① スライスアーモンドをフライパンでからいりする。  
（よわび ときどき ま  
弱火で時々かき混ぜ、パリッとするまで）
- ② レーズンはあらかくきざ この おお  
刻む。（好みによって大きいままでもよい）
- ③ いりこをフライパンでからいりする。  
（よわび ときどき ま  
弱火で時々かき混ぜ、カリカリなるまで）
- ④ ちょうみりょう に た  
調味料を煮立てて、アーモンドとレーズン、  
いりこをいれよくからめる。
- ⑤ さら ひろ さ  
皿に広げ冷ます。





のり塩麩

ざいりょう  
材料

こまち ぶ  
小町麩

あぶら  
サラダ油

あお  
〇青のり

しお  
〇塩

にんぷん  
(8人分)

こ  
48個

おお  
大さじ5

しょうしょう  
少々

しょうしょう  
少々



つく かた  
作り方

- ① 〇を合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油と小町麩を入れて全体に油をなじませる。
- ③ ②を火にかけて、焦がさないように弱火でじっくり焼く。
- ④ きつね色に焼けたら、冷ます。
- ⑤ ビニール袋に麩と〇を入れフリフリする。

