



※写真はイメージです。

カロリー(1人分)  
424kcal

食塩相当量(1人分)  
1.7g

四群点数  
(1人分)



※1日の目標値に対する目安。

# きのこ鶏肉の一口炊き込みごはん

## 材料(4人分)

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>米(研いでざるにあける)..... 2合</li> <li>鶏肉もも角切り(1cmの角切り)..... 150g</li> <li>ぶなしめじ(石づきを落とし長さ2cmに切る)..... 1/2パック(50g)</li> <li>えのき(石づきを落とし長さ2cmに切る)..... 1/2袋(50g)</li> <li>にんじん(長さ2cmの細切り)..... 1/4本</li> <li>油揚げ(長さ2cmの細切り)..... 1枚</li> <li>しょうが(千切り)..... 10g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>しょうゆ..... 大さじ1・1/2</li> <li>料理酒..... 大さじ2</li> <li>みりん..... 大さじ1</li> <li>砂糖..... 大さじ1</li> <li>塩..... 小さじ1/3</li> <li>リケン 素材力だし®本かつお..... スティック1本</li> <li>リケン 素材力だし®こんぶだし..... スティック1本</li> </ul> |
|---|--|

## 【トッピング】

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>刻みのり..... 適量</li> <li>紅しょうが..... 適量</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>大葉(千切り)..... 適量</li> <li>みつば(長さ1.5cmに切る)..... 適量</li> </ul> |
|---|--|

## 作り方

- 炊飯器に米とAを入れ、2合の目盛り少し少なめに水を入れ、軽くかき混ぜる。
- ①に具材をすべて加えて炊く。
- 炊き上がったら全体を混ぜ、ラップにピンポン玉大の量を取り丸める。ラップをはずして器に並べる。
- ③にトッピングの具材をのせる。

## ワンポイントアドバイス!

具材から出る水分もあるから、それを考慮していつもより少なめの水で炊くと、ベチャッとならず仕上がるよ。



色々な野菜を  
甘めのバルサミコ  
ソースで味わって。



※写真はイメージです。

カロリー(1人分)  
**180kcal**

食塩相当量(1人分)  
**1.8g**

四群点数  
(1人分)



※栄養価は食べる具材により異なります。おおよその目安としてください。

※1日の目標値に対する目安。

## ハムとチーズと秋野菜のピンチョス

### 材料(4人分)

●なす(厚さ1cmの輪切り) ……………	1本	香味パン粉(混ぜる)	●パン粉 ……………	1/4カップ(10g)
●れんこん(厚さ7mmの半月切り) ……………	50g		●パセリ(みじん切り) ……………	5g
A ●さつま芋(厚さ7mmの輪切り) ……………	50g	●にんにく(みじん切り) ……………	1/2片	
●かぼちゃ(7mmの厚さで食べやすい大きさに切る) ……………	50g	●オリーブオイル ……………	大さじ1	
●ミニトマト(ヘタをとり半分に切る) ……………	4個	●塩 ……………	ふたつまみ	
●ハム ……………	4枚	●粗びき黒こしょう ……………	少々	
●ベルキューブ ……………	12個	「バルサミコソース」	●バルサミコ酢 ……………	大さじ2
●サンドイッチ用食パン ……………	2枚		●めんつゆ(2倍濃縮) ……………	大さじ2
●オリーブオイル ……………	適量		●はちみつ ……………	小さじ2

### 作り方

- ① **【バルサミコソース】**  
材料を鍋に入れ火にかけ、弱火で混ぜながら半量になるまで煮詰める。
- ② **【ハムフリット】**  
サンドイッチ用パン2枚の間にロースハムを1枚はさみ、丸い型で押さえつけるようにくり抜いたら、パンの表面にオリーブオイルを薄く塗る。
- ③ **【秋野菜グリル】**  
Aを耐熱皿に入れて、ラップを軽くかぶせ、電子レンジ(600W)で約2分加熱したら、Aに香味パン粉を押さえつけるようにのせる。
- ④ オープントースターの天板にアルミホイルをのせ、オリーブオイル(分量外)を塗り、②・③のをのせ、きつね色に焦げ目がつくまで約5分焼く。
- ⑤ 残ったハム3枚を半分に切り、ベルキューブに巻く。
- ⑥ ④・⑤・ミニトマト・残ったベルキューブを、お好みで組み合わせてピックなどで刺して皿に並べる。器に入れた①を添える。

旬のなすが  
ボリュームのある  
一品に変身!



※写真はイメージです。

カロリー(1人分)  
**379kcal**

食塩相当量(1人分)  
**1.4g**

四群点数  
(1人分)



※1日の目標値に対する目安。

## なすのミルフィーユ豚ばら巻き

### 材料(4人分)

- 豚肉ばらスライス ..... 200g
- なす ..... 4本
- トマト(厚さ8mmの半月切り) ..... 輪切り2枚分
- アボカド(厚さ8mmの半月切り) ..... 輪切り2枚分
- スライスチーズ(半分に切る) ..... 4枚
- 薄力粉 ..... 大さじ2
- 塩 ..... 適量
- こしょう ..... 適量
- オリーブオイル ..... 大さじ2
- トマトソース ..... 150g
- イタリアンパセリ ..... 適量

### 作り方

- ① なすはヘタを切り落とし縦にし、片側を少し切り落とし(下に来る側を平らにするため)縦に3等分に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の両面を中火で焦げ目が付き火が通るまで焼いたら、一旦取り出す。
- ③ ②を使って、なす→アボカド→チーズ→なす→トマト→チーズ→なすの順に重ね、周りを豚肉できっちり巻いたら、全体に塩・こしょうを振り、茶こしなどを使って薄力粉を薄くまぶす。
- ④ ②のフライパンをペーパーなどで拭いてきれいにし、オリーブオイル少々(分量外)を加え、③を中火で焼く。表面に焦げ目がつくまでしっかり焼いたら取り出して少し冷まし、2~3等分に切る。
- ⑤ トマトソースを耐熱皿に入れ電子レンジ(500W)で約1分加熱したら、皿に敷き、④をのせ、イタリアンパセリを飾る。

### ワンポイントアドバイス

焼くときにくずれやすいから、ようじで固定しておいて、切った後にはずすといいよ。

