

# ごはん



1 SV : 100g

ご飯茶碗  
軽く1杯



1.5SV : 150g

ご飯茶碗  
中盛り1杯



2 SV : 200g

ご飯茶碗  
大盛り1杯

## <ごはんのアレンジ>

- ・ ごま
- ・ 桜海老
- ・ 青海苔
- ・ 細かくちぎった焼き海苔

を小さじ1混ぜても  
おいしく仕上がります。



主菜がピンク色で  
2SV、副菜が緑色で  
1SVになります。

## 電子レンジ

### 鶏肉の pastaソース和え

- ・ 鶏もも肉 80g  
(揚げ用4つつ)
- ・ 塩、コショウ 少々
- ・ pastaソース 大さじ2  
(トマトやクリーム系のソース)

#### <作り方>

- ① 鶏もも肉を一口大に切り、塩、コショウをして、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(500W 2分程)。
- ② 鶏肉に火が通ったら、熱いうちに pastaソースをからめる。

### かぼちゃのレモン煮

- ・ かぼちゃ 70g  
(1/4カットの1/4)
- ・ 水 大さじ2
- ・ レモン汁 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ2

#### <作り方>

- ① 水に砂糖とレモン汁を加えてよく混ぜ、一口大に切ったかぼちゃを入れる。
- ② かぼちゃが柔らかくなるまで、ラップをかけて電子レンジで加熱する (500W 3分程)。

### ブロッコリーのおかか和え

- ・ ブロッコリー 70g  
(約1/2房)
- ・ かつお節 1つまみ
- ・ しょうゆ 小さじ1

#### <作り方>

- ① 子房に分けたブロッコリーを、ラップをかけて柔らかくなるまで電子レンジで加熱する (500W 2分程)。
- ② かつお節、しょうゆと和える。

## フライパン

### 鮭のバター焼き

- ・ 鮭(甘塩) 50g  
(切り身1枚)
- ・ バター 少々

#### <作り方>

- ① 鮭にバターをのせてホイルに包み、フライパン(中火、5分程)で火が通るまで加熱する。

### もやし・キャベツの蒸し焼き

- ・ もやし 70g (1/4袋)
- ・ 焼肉のたれ 小さじ1
- ・ キャベツ 70g  
(葉1と1/2枚)
- ・ ドレッシング 小さじ1

#### <作り方>

- ① もやし・キャベツをそれぞれホイルに包み、フライパン(中火、10~15分程)で火が通るまで加熱する。
- ② それぞれお好みのたれ、ドレッシングと和える。

こんなレシピもお勧めです

### じゃがいもの青ノリ風味

- ・ じゃがいも 70g (1/2個)
- ・ 塩、青ノリ 少々

#### <作り方>

- ① 皮を剥き、一口大に切ったじゃがいもをホイルに包み、フライパン(中火、10~15分程)で火が通るまで加熱する。
- ② 最後に塩、青ノリをふりかける。

## 魚焼きグリル (オーブントースター)

### 豚の生姜焼き風

- ・ 豚ロース 80g  
(薄切り3枚程度)
- ・ 生姜焼きのたれ 大さじ1

#### <作り方>

- ① 豚肉を魚焼きグリルで焼き、熱いうちに生姜焼きのたれとからめる。

### ピーマンのカレー焼き

- ・ ピーマン 50g  
(1と1/2個)
- ・ 玉ねぎ 20g (1/8個)
- ・ 塩、コショウ 少々
- ・ カレー粉 少々

#### <作り方>

- ① ピーマンと玉ねぎを薄切りにし、アルミホイルにのせて魚焼きグリルで3~5分程焼く。
- ② 熱いうちに塩、コショウとカレー粉をふりかける。

### きのこのおろしポン酢和え

- ・ えのきたけ 70g (2/3袋)
- ・ おろしポン酢 大さじ1

#### <作り方>

- ① きのこはいしづきをとって食べやすい長さに切り、アルミホイルにのせて魚焼きグリルで3~5分程焼く。
- ② 熱いうちにおろしポン酢で和える。