

# 超簡単！ずぼらレシピ 夕食編

監修：恵庭市役所 介護福祉課 管理栄養士 釜田 亜紀子



## ★炊飯器で3品同時に！ あさりの炊き込みご飯

- ・炊飯器で炊き込みご飯、ホイル焼き、ふかし芋の3品が同時に作れます！
- ・さつま芋も柔らかく仕上がるので間食におすすめです。



### 【1人分】

たん白質	7.7 g
エネルギー	267 kcal
塩分	0.8 g

### 材料(お茶碗 5 杯分)

- お米・・・・・・・・2合
- あさり水煮缶・・1缶
- 人参・・・・・・・・1/2 本
- まいたけ・・・・1/2 パック
- カット油揚げ・・20g
- A [めんつゆ(3倍濃縮)大さじ 1
- 酒・・・・・・・・大さじ 1



### 作り方

- ① お米を研ぎ2合の目盛りまで水を入れる
- ② ①にあさり水煮缶を汁ごと、人参、まいたけ、油揚げ、Aを入れる
- ③ ①に洗ったさつま芋、ホイル焼きも入れ炊飯器のスイッチオン！
- ④ 炊けたら人参をへらでくずして出来上がり



## ★炊飯器で！ ささみホイル焼

### 材料(1人分)

- 鶏ささみ・・2本
- 玉ねぎ・・1/4 個(薄切り)
- トマト・・1/4 個(薄切り)
- ピーマン・・1/2 個(輪切り)
- みそ・・・・・・・・大さじ 1
- A [オリーブオイル・大さじ 1
- みりん・・・・・・・・大さじ 1



(合わせておく)



### 作り方

- ① アルミホイル(クッキングシートでも OK)を 30 cmの長さに切る
- ② ささみは筋を取り、一口大に切る
- ③ ①にささみ、玉ねぎ、トマト、ピーマン、合わせた A を乗せきっちり包む
- ④ 炊飯器に入れる

## ★レンジで！ おくらかか和

### 材料(2人分)

- 冷凍おくら・・100g
- えのき茸・・1/2 袋(半分)
- かつお節・・小 1/2 袋
- めんつゆ・・小さじ 1

他にほうれん草、小松菜でも OK!



### 作り方

- ① 耐熱容器に凍ったままのおくらと、えのき茸を入れラップをして、電子レンジで1分加熱する(600W)
- ② かつお節とめんつゆを入れ混ぜる