中華風炊き込みごはん

材料	4人分
米・ミルキークイーン	300g（2合）
水	米と同量（400ml）
だいこん	100g
にんじん	30g
生しいたけ	3枚
鶏肉（もも）	80g
♥ 酒	小さじ1
♥ しょうゆ	小さじ2
♥ みりん	小さじ1
◎ 中華味	小さじ1
◎ 塩	小さじ1/3
◎ オイスターソース	小さじ2
◎ ごま油	小さじ1
天津甘栗	6g
さやいんげん	30g
うずらの卵（水煮）	4個

下準備

だいこん…2cmの角切り
にんじん…1cmの角切り
しいたけ…　〃
さらいんげん…ゆでて、斜め切り
鶏もも肉…3cmの角切り

作り方

①米をとぎ、水に浸けておく。　（30～40分）
②だいこん・にんじん・鶏肉・しいたけをボウルに入れ、♥の調味料を加えて全体を混ぜる。10分ほど置く。
③米はザルにあけ、炊飯器の中に入れる。◎の調味料を加え、水を2合の目盛りに合わせて加える。
④③の上に②の具材と甘栗を平らにのせる。炊飯器のスイッチを入れてご飯を炊く。炊き上がったら、いんげんを加えて混ぜ、器に盛りつけ、うずらの卵をかざる。

油揚げのねぎみそピッツア

材料	4人分
油揚げ	2枚
長ねぎ	1/2本
みりん	小さじ1/2
みそ	小さじ2
とろけるチーズ	1/2枚

※ピンクペッパー　少々

作り方

①油揚げは三角形に切る。長ねぎは斜め薄切り。
②器にみそを入れ、みりんを少しずつ加えて溶かすその中に①の長ねぎを加えて味をからめる。
③①の油揚げの上に、②の具材をのせ、ちぎったチーズをのせる。オーブントースターで5～7分焼いて出来上がり。ピンクペッパーを飾る。

1人分の栄養価	エネルギー Kal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
中華風炊き込みごはん	389	11.1	6.0	1.7
小松菜の水餃子スープ	119	5.9	3.9	1.2
油揚げのねぎみそピッツア	78	4.5	5.9	0.4
里いも団子	159	1.6	2.3	0.0
合計	745	23.1	18.1	3.3

小松菜の水餃子～スープ仕立て

	材料	4人分
餃	豚ひき肉	70g
子	長ねぎ	1/3本
の	小松菜	30g
具	きゃべつ	20g
	生姜	1かけ
◆	塩	少々
◆	こしょう	少々
◆	ごま油	小さじ1/3
◆	片栗粉	小さじ1
	水ぎょうざの皮	12枚
	にんじん	50g
	たまねぎ	50g
	しめじ	1/3パック
	みつば	20g
	水	4ｶｯﾌﾟ
	中華味	小さじ1
☆	しょうゆ	小さじ2
☆	塩	小さじ1/3
	好みでラー油	少々

下準備

長ねぎ・小松菜・きゃべつ・生姜…みじん切り
にんじん…短冊切り
たまねぎ…スライス
しめじ…軸を切り、小房に分ける
みつば…3cm長さに切る

作り方

①ボウルにひき肉と塩を加えて粘りが出るまで良く混ぜる。その中にみじん切りにした野菜を加えて混ぜる。次に◆の調味料を加えてさらに良く混ぜる。全体を12等分にする。

②水餃子の皮の中心に等分にした餃子を置き、周りに水を付けて半分に折る。
両端の餃子の皮を重ねる。帽子のような形を12個作る。

③鍋に水を入れ、にんじんを入れて煮立ったら中華味・たまねぎ
しめじを加えて煮る。野菜に火が通ったら②の水餃子を入れる。餃子が浮き上ってきたら1～2分加熱する。

④☆の調味料を加えて味を付ける。最後にみつばを加えて火を止める。

里いも団子～練乳きなこ

材料	4人分
里いも	150g
白玉粉	80g
水	調整用　少々
練乳	大さじ3
きなこ	大さじ2

♥ 練乳きなこ…器に練乳を入れる。きなこを少しずつ加えて混ぜる。とろりとしたら団子の上にかける。

下準備

里いも…　皮をむき1cm厚さに切り、塩少々をまぶしてぬめりを取る。鍋に水を入れて軟らかく茹でて熱いうちに滑らかにつぶす。

作り方

①白玉粉は細かくつぶし、茹でた里いもを加えて混ぜ合わせる。固い場合には水を少量加えて調節する。16等分にして丸める。

②沸騰した湯の中で茹でてザルに上げる。
2個ずつ串に刺し皿に並べる。