

オムライス (炊き込みご飯を作ります)

材料 (4人分)

米	2合
人参	3分の1本
ハム	3~4枚
玉ねぎ	半分
ケチャップ	大4
塩	適宜
コショウ	適宜

作り方

- 1、人参、玉ねぎはみじん切りにしてハムも細かく切ります。
- 2、米は、といて水は分量より少なめに入れケチャップと塩、コショウを入れ混ぜます。
- 3、人参、玉ねぎ、ハムを上のにのせて炊飯します。味が薄い場合は塩などで調節して下さいね。

※米3合6人分の場合には 野菜を調節してください。油を使わないヘルシーなライスです。

オムレツ

材料 (4人分) (6人分)

卵	8個	12個
牛乳	大3	大5
コンソメ顆粒	少々	
コショウ	少々	
油	適量	

作り方

1. ボールに卵を割り入れよくほぐしてから牛乳、コンソメ、コショウをいれて再び混ぜる。
- 2、フライパンをよく熱し、油を大きじ半分入れ卵液の4分の1を一度に入れ大きくかき混ぜ手前に半分に折り木の葉型にします。火加減は 中火で手早くします。

ナポリタン (付け合わせ)

材料 (6人分)

スパゲティ	100g
玉ねぎ	半分
ソーセージ	1本
ピーマン	1個
塩、コショウ	少々
ケチャップ	適量
油	少量

作り方

- 1、スパゲティは水に10分以上水に浸けて置く白くなるけど大丈夫です。
- 2、玉ねぎは細切りにして少量の油で透明になるまで炒め千切りしたピーマンも炒めましょう。
- 3、ソーセージは、半月切りにしておきます。
- 4、鍋に水を入れて沸騰したら、塩を小さじ1を入れ、水に浸けて置いたスパゲティをザルにあげ1分~2分ほど茹でます。
- 5、材料を混ぜ合わせケチャップ、塩コショウで味を調える。

※一つの皿に、ライス、オムレツ、ナポリタン、サラダを飾りましょう。

付け合せのサラダ

トマト きゅうり レタス等で 良いです。

コンソメスープ

材料 (4人分)		(6人分)	作り方
じゃがいも	大1個	2個	1. じゃがいも、人参、玉ねぎは、小さめ(1cm角位)、薄切りベーコンは5ミリ幅にセロリは薄切りに切っておく。
人参	半分本		
玉ねぎ	半分		
コンソメ	2個		2. 鍋に水とコンソメ、ベーコン野菜を入れ軟らかく7~8分程にます。
塩	少々		
コショウ	少々		3. 煮えてきたら塩、コショウで味を調える。
水	600 cc	900 cc	
ベーコン	2枚	3枚	※コンソメ2個とコンソメ顆粒大さじ1と同じ。
セロリ	1本		

ミルクゼリー

材料 (6人分)		作り方
粉ゼラチン	17g	1. ゼラチンを分量の水でふやかします。10分(必ず水にゼラチンを振り入れて下さいね。)
水 (ゼラチン用)	大3	
牛乳	600 cc	
砂糖	70g	2. 鍋に牛乳を200cc、砂糖を入れ火にかけ良く混ぜながら煮立たせます。火を止めてふやかしたゼラチンを加えて溶かします。
バニラエッセンス	少々	
		3. 残りの牛乳を加えて混ぜバニラエッセンスも加えて器に入れて冷やし固めます。

しそジュース

材料 (1ℓ程度)		作り方
赤しその葉	約200g	1. 鍋に水を入れ火にかける。沸騰したら赤しそを入れ弱火で10~15分程煮る。
青しその葉	3枚~5枚程度	
クエン酸 (又は酢)	大1	2. その後にみじん切りした青じそも加える。
水	1ℓ	
		3. しその葉の色が少し茶色に変わってきたら下にボールを置いてザルにあけ絞ります。
		4. 人肌に冷めたらクエン酸又は、酢を入れよく混ぜます。(赤くなります)
		5. 冷めたらペットボトルに詰めます。空気を入れないように蓋をします。

※これは原液なので水で薄めてガムシロップなどを入れて飲んで下さいね。

肉じゃが

材料 (4人分)

	4人分	6人分
豚肉	160 g	240g
じゃがいも	2個	3個
人参	3/2本	1本
玉ねぎ	大1個	大1個
糸こんにゃく	1袋	1袋
絹さや	4本	6本
水	200 cc	300 cc
しょう油	大2	大3
酒	大1	大1.5
みりん	大2	大3
砂糖	大1	大1.5

作り方

1. じゃがいも、人参は一口サイズの乱ぎり、玉ねぎはくし切りにする。
2. 糸こんにゃくは適度な大きさに切り下茹でする。
3. 鍋に油を熱し、豚肉を炒め色が変わったらいじゃがいも、人参も炒める。
4. 水を入れ、強火にかけ灰汁が出たらこまめに取りしょう油、酒、みりん、砂糖を入れ強火で10分程蓋をして煮込む。
5. 糸こんにゃく、玉ねぎを加えて再び蓋をして煮る。煮汁に気をつけて！塩茹でした絹さやを散らす。