

☆料理名 炊飯器でエビカレーピラフ

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

米	2合
むきえび(冷凍でも可)	50g
にんじん	100g
玉ねぎ	100g
エリンギ	80g
カレー粉	小さじ2
コンソメ	小さじ1
ケチャップ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
バター	10g
ドライパセリ	少々



A

●作り方

- ① 米をとぎ、ザルにあげる。
- ② 冷凍のむきえびを使用する場合は、解凍しておく。
- ③ にんじん、玉ねぎ、エリンギはみじん切りにする。
- ④ ①を入れた炊飯器に目盛りより少なめに水を入れ、Aを加えて全体を混ぜ、②③を入れて通常炊飯で米を炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、バターを加えて混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付け、ドライパセリを振る。



炊飯器で簡単！アレンジもきく
一品です♪

(1人分) エネルギー330kcal/たんぱく質 8.2g/脂質 3.0g/塩分 0.7g

☆料理名 洋風おやき

●材料(4人分)

ごはん	400 g
ミックスベジタブル	200 g
プロセスチーズ	80 g
ロースハム	40 g
卵	3個
しらす	5 g
バター	12 g
ケチャップ	お好みで

レシピ提供：食生活改善推進協議会



●作り方

- ① 冷凍のミックスベジタブルを使用する場合は、解凍しておく。(お好みの野菜に変えてもOK)
- ② チーズは7mm角に切る。ハムはトッピング用に型抜きする。
- ③ ごはんに溶き卵を入れてよく混ぜ、①、チーズ、しらすを入れてさらによく混ぜ合わせる。
- ④ 熱したホットプレートにバターを溶かし、③を12等分して丸くなるようにして入れ、両面を色よく焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、型抜きしたハムをトッピングし、お好みでケチャップをつける。



調理の工程が簡単なので、お子さんと一緒にクッキングできます♪

(1人分)エネルギー386kcal/たんぱく質 16.3g/脂質 14.2g/塩分 1.2g

☆料理名 牛肉おにぎらず

●材料(4人分)

ごはん	330 g
卵	2 個
塩	少々
サラダ油	適量
レタス	4 枚
にんじん	30 g
牛肉(こま切れ)	120 g
砂糖	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ1・1/3
酒	大さじ2
焼きのり	4 枚
ミニトマト	8 個

レシピ提供：食生活改善推進協議会



●作り方

- ① フライパンに油を熱し、1/4の溶き卵を入れて焼き、皿に取り出す。
- ② レタスは大きめにちぎり、にんじんは1cm長さの千切りにする。
- ③ ①のフライパンを軽くふき取り、牛肉を炒め、色が変わったらにんじんとAを加えてさっと炒める。
- ④ まな板の上にラップを広げ、のりをのせ、1/8のご飯を真ん中に広げる。
- ⑤ ご飯の上に1人分の③、レタス、卵、1/8のご飯をのせ、のりの四つ角を折りたたんで包み、ラップで包んで形を整える。半分に切って、皿に盛る。

※④⑤を3回繰り返す



レバーや牛肉などに多く含まれる
吸収率の良いヘム鉄で、効率よく鉄分
を摂取しましょう♪

(1人分) エネルギー259kcal/たんぱく質 11.3g/脂質 6.9g/塩分 0.6g

☆料理名 コロコロライスボール

●材料(24 個分)

ロースハム	50 g
ご飯	500 g
粉チーズ	大さじ 3
コンソメ顆粒	小さじ 2
塩	少々
卵	2 個
オリーブオイル	適量
ケチャップ	適量
パセリ	適量

レシピ提供：食生活改善推進協議会



●作り方

- ① ロースハムは 1 cm 角に切る。
- ② ①とAをボウルに入れて混ぜ合わせる。混ぜ合わせたら、たこ焼き器の型より一回り小さい一口サイズに丸めておく (24 個)。
- ③ 卵をボウルに割り入れ溶きほぐす。
- ④ たこ焼き器を温め、オリーブオイルを薄く塗り、③を型の 7 割くらいまで流し入れる。
- ⑤ 火を弱めて②を入れ、卵が焼けたらひっくり返す。
- ⑥ 全体に火が通ったら皿を盛り、ケチャップと刻んだパセリを飾る。



お好みの具材を入れて、みんなで
楽しくオリジナルのライスボール
を作ってみてはいかがでしょうか♪

(1 個分) エネルギー52kcal/たんぱく質 1.6g/脂質 1.5g/塩分 0.3g

☆料理名 彩いお寿司

レシピ提供：食生活改善推進協議会

●材料(4人分) 1人4個分

	酢飯	560g (1人4個分)
	いなり用油揚げ	8枚
A	鶏ひき肉	50g
	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1/2
B	卵	1個
	砂糖	小さじ1/2
	塩	少々
	油	適量
C	むきえび(茹で)	1/4個
	スライスアボカド	少々
	マヨネーズ	4枚
	サーモン(刺身)	1本
	きゅうり	5g
	しらす干し	4g
	きざみ梅肉	4枚
	青じそ(細切り)	



お正月のおもてなしに
ぴったり♪



●作り方

【飾りいなり】(2種類×4つ)

- ① 熱したフライパンでAをかき混ぜながら炒め、そぼろを作る。
- ② フライパンに油を熱し、Bで錦糸卵を作る。
- ③ いなり用油揚げ4枚に酢飯を詰め、①②としらす干しをのせたものを4つ作る。
- ④ いなり用油揚げ4枚に酢飯を詰め、Cを飾ったものを4つ作る。

【手まり寿司】(2種類×4つ)

- ① 酢飯をラップにのせて包み、絞って形を整える。酢飯をきゅうりのスライスで巻くいたものを8つ作る。
 - ② ①の4つの上に、サーモン、薄くスライスしたきゅうりをのせる。
 - ③ 残りの①の4つの上にしらす干し、きざみ梅肉をのせる。
- ※それぞれお好みで青じそを上のにせる。

(1人分) エネルギー402kcal/たんぱく質 13.3g/脂質 10.4g/塩分 1.9g

