



レシピ



サラダチンドリア

～材料 4人分～

チキンライス(冷凍食品) 450g
 サラダチキン(市販品) 100g
 にんじん 中1/3本(40g)
 玉ねぎ 中1/4個(60g)
 ブロccoli 1/3株(60g)
 エリンギ 中1個(40g)
 カットポテト(冷凍食品・無塩) 150g
 牛乳 250ml
 スライスチーズ(溶けるタイプ) 4枚
 サラダ油 大さじ1
 塩・こしょう 少々

～作り方～

- ① にんじん、玉ねぎの皮をむく。にんじん、玉ねぎ、エリンギは1cm角、冷凍ポテト、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。サラダチキンは手でちぎる。
- ② 耐熱容器に冷凍チキンライスを入れ、牛乳を加えてスプーンで混ぜる。袋の表示を参考に、チキンライスが牛乳の水分を吸収するまで電子レンジで温める。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて、ポテトを5分程加熱し温まったら、取り出す。残りのサラダ油とにんじん、玉ねぎを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。ブロッコリー、エリンギ、サラダチキンを加えてさらに炒める。野菜がかたくなかったら、ポテト、塩こしょうを加えて少し炒める。
- ④ ②に③を入れて、スプーンで混ぜる。
- ⑤ 耐熱容器に④を盛り、上にチーズをのせて、焼き色がつくまで焼く。(オーブンの場合は220℃10分、オーブントースターの場合は1000W3分が目安)

シーフードポトフ

～材料 4人分～

じゃがいも 中2個(200g)
 にんじん 中1/2本(50g)
 大根 1/4本(200g)
 大根の葉 100g
 シーフードミックス 100g
 顆粒コンソメ 大さじ1
 こしょう 少々
 水 900ml

～作り方～

- ① にんじん、大根は厚さ1.5cm、じゃがいもは厚さ2cmのいちよう切りにする。大根の葉は長さ1cmに切る。
- ② シーフードミックスを塩水に10分程浸けて解凍する。
※塩水…水1カップ、塩小さじ1(材料外)
- ③ 鍋に水、にんじん、大根を入れ、煮立ったら中火で10分程火にかける。
- ④ じゃがいも、コンソメ、こしょうを加えて、さらに10分程火にかける。
- ⑤ 大根の葉、シーフードミックスを入れ、3分程火にかける。

白菜のツナ和え

～材料 4人分～

白菜 1/8株(250g)
 油漬ツナ 1缶(70g)
 めんつゆ 大さじ1(4倍濃縮)
 いりごま 大さじ1
 ごま油 大さじ1

～作り方～

- ① 白菜を3cmの短冊切りにし、ボウルに入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジで600W5分温める。
- ② 手で触れるくらいまで冷まして、水気をしぼる。
- ③ ツナ、めんつゆ、ごま、ごま油を入れて和え、冷蔵庫で冷やす。

デザート餃子

～材料 4人分～

餃子の皮(大判) 8枚
 水(餃子の皮に塗る用) 適量

板チョコ 1/4枚(15g)
 バナナ 1/2本(60g)
 りんご 1/4個(70g)
 砂糖 小さじ2
 プロセスチーズ 10g

チョコバナナ

りんごチーズ

～作り方～

- ① バナナを輪切りにする。
- ② チーズと皮をむいたりんごを1cm角に切る。
- ③ ガラス容器に②のりんごと砂糖を入れ、スプーンで混ぜ、ラップをかける。
- ④ ③を電子レンジで600W2分半温める。
- ⑤ ①のバナナと小さく割った板チョコを餃子の皮にのせ、ふちに水を塗り、包む。
- ⑥ ②のチーズと④のりんごを餃子の皮にのせ、ふちに水を塗り、包む。
- ⑦ アルミホイルを敷いたトースターに⑤と⑥をのせ、皮にうっすら焼き色がつくまで3～4分程焼く。

印西市 健康増進課
 問い合わせ
 0476-80-3800

お子さんが一人で作業するのが難しいところは
 大人が手伝いながら進めましょう。

