

ビビンバ風ごはん

材料（4人分）

豚ひき肉・・・120g
にんじん・・・1/3本(50g)
長ねぎ・・・40g
にら・・・40g(約1/2束)
卵・・・2個
油・・・適宜
酒・・・小さじ1
{ みりん・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
みそ・・・小さじ2
さとう・・・大さじ1
ごはん・・・お好みの量4人分
お好みで一味唐辛子やキムチを入れてもOK

作り方

- 1 にんじんは細切り、長ねぎはみじん切り、にらは3cmくらいに切っておく。卵はいり卵にする。みそはみりん、しょうゆでといておく。
- 2 フライパンに油をひいて豚肉を炒める。分量の酒をふると臭みがとれ、やわらかくなる。豚肉の色が変わったらにんじんを加えてさらに炒める。
- 3 長ねぎ、にらを加えてさっと混ぜたらさとうと調味料を混ぜる。
- 4 最後にいり卵を加えてよく混ぜたらごはんのせて、できあがり！

※ 豚ひき肉やいり卵などごはんには混ぜやすい形状にすると、本場のビビンバのようにスプーンでよく混ぜて楽しく食べられます。

※ 包丁を使う材料も少なく、調理も炒めてご飯に混ぜるだけなので簡単に作れます。

※ 肉と野菜をご飯と一緒に食べて夏バテ予防に。

※ 組み合わせの例

海そう(わかめ)や豆腐の入ったスープや、野菜たっぷりのナムルと合わせればミネラルもとれます。

かんたん！シーフードピラフ

材料（4人分）

米・・・2.5合
水・・・410cc(米の1.1倍)
玉ねぎ・・・小1/2個(100g)
油・・・小さじ1
A { バター・・・大さじ1(1かけ)
シーフードミックス(冷凍)・・・120g
ミックスベジタブル(冷凍)・・・100g
固形スープの素(固形)・・・1個
塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々(お好みで)

作り方

- 1 米はといでザルにあげておく。
(手のひらでぎゅっぎゅっと押すようにとぐ)
- 2 シーフードミックスとミックスベジタブルはザルにあけ、水で洗っておく→水をきる。
- 3 玉ねぎは小さめの角切りにする。油を熱したフライパンに入れ、しんなりするまで炒める。(又はレンジで2分チン！)
- 4 炊飯器に、1の米・水・2・3・Aを入れて、スイッチオン！
- 5 炊き上がったら、ざっくり混ぜて皿に盛る。
☆ お好みで食べる時にさらにこしょうをかけても！

※ 簡単に炊飯器で炊けます！

※ 組み合わせの例

レタス(地元野菜)のスープ(旬の時はザクザク切ってIN!シャキシャキ感を楽しもう!)
(だしにレタス・えのきを入れしょうゆ・塩で調味・最後にとき卵を入れる)

キムタクごはん

材料（4人分）

ごはん・・・茶碗4杯
白菜キムチ・・・50g
つぼ漬たくあん・・・25g
ベーコン・・・25g
うす口しょうゆ・・・大さじ1
油・・・小さじ1

作り方

- 1 キムチは混ぜやすいようにざっくりと切っておく。（つぼ漬と同じくらい）
- 2 ベーコン（スライス）は1cm程度の幅に切る。
- 3 フライパンに油を熱してベーコンを炒め、香りが出たらキムチ、つぼ漬たくあんを入れて炒め合わせ、最後にしょうゆを鍋肌から入れる。
- 4 炊き上がったご飯とよく混ぜてできあがり。

※ 暑くて食欲のない時におすすめ

※ 組み合わせの例 具たくさんワントンスープなど

ブロッコリーとはんぺんのドリア

材料（4人分）

温かいごはん・・・茶碗4杯
合わせ調味料
マヨネーズ・・・大さじ4
水・・・大さじ2
しょうゆ・・・小さじ4
削り節・・・2パック(6g)
はんぺん・・・200g
ブロッコリー・・・小1株(100g)
ピザ用チーズ・・・100g
油・・・少々

作り方

- 1 ブロッコリーは小株に分けて、少し固めに色よくゆでる。はんぺんは一口サイズに切る。
- 2 耐熱皿を用意し、内側にうすく油を塗る。オーブンは200℃に予熱を入れておく。
- 3 ボウルに合わせ調味料を入れ、ごはんを加えてまんぺんなく混ぜあわせる。
- 4 耐熱皿に3を入れて平らにならし、表面にブロッコリーや、はんぺんをきれいに並べて、その上にピザ用チーズをのせて、温めておいたオーブンに入れて8～10分位焼く。

※ ご飯と相性抜群のおかかしょうゆをからめて焼けば、香ばしさがぐっと増します。

※ 冷凍ごはんがある時など、レンジで解凍して使えば簡単にドリアが作れます。

※ キャベツやレタス・トマトやきゅうりなどの生野菜サラダ、さらにあっさりスープなどと一緒に食べると、バランスの良いメニューができあがります。

卵ときのこの雑炊

材料（4人分）

ごはん・・・400g(茶碗軽く3杯位)
卵・・・4個
鶏もも肉・・・160g
干しいたけ(生しいたけでも良い)
・・・4枚
えのき茸・・・1/2袋
三つ葉・・・1束
たらこ・・・1/2腹
だし汁・・・5カップ
しょうゆ・・・小さじ2
塩・・・ひとつまみ

作り方

- 1 干しいたけは水で戻し、軸を除いてうす切りにする。えのき茸は根元を落として1cmの長さに切る。
- 2 三つ葉は1~2cmの長さに切る。たらこは1cmの輪切りにする。鶏もも肉は食べやすい大きさに切っておく。
- 3 ごはんはざるに入れてお湯で洗い、ぬめりが取れて、かたまりがなくなったら水気をよくきる。
- 4 鍋にだし汁を入れて火にかけ、鶏肉を入れる。鶏肉に火が通ったら、しいたけとえのきたけを入れてしょうゆと塩で味を調える。煮立ったらごはんを入れる。
- 5 卵をほぐして細く流し入れ、さっと火を通し、器に盛り、三つ葉とたらこをのせる。

※ ポイント…粘り気がなくサラッと仕上げるために、ご飯を加えた後はあまり煮込まないように。

※ あっさりとしているので、夜食にもおすすめ。

※ 組み合わせの例 野菜たっぷりの煮物と。

または、雑炊にお好みの野菜を加えると、副菜も兼ねた一品に。

和風ライスピザ

材料（4人分）

ご飯・・・・・・・・500g(お茶碗4杯分)
ちりめんじゃこ・・・大さじ4(20g)
ピザ用チーズ・・・1/4カップ(20g)
青のり・・・・・・・・大さじ1(2g)
白いりごま・・・大さじ1(9g)
油・・・・・・・・適量

作り方

- 1 温かいごはん、ちりめんじゃこ、青のり、白いりごま、ピザ用チーズを加え、よく混ぜる
- 2 生地を8等分して、薄く形をととのえる。
- 3 フライパンに油を熱し、2の生地を焼く。カリッとなってきたらひっくり返し、またじっくり焼く。

※ 全部混ぜ合わせて焼くだけで、簡単に作れます。

※ ホットプレートを使えば小学生でも簡単に作れます。

※ 組み合わせの例 トマトとお豆のスープ