

とりにんじん

材料（作りやすい分量）

鶏ひき肉	100g
にんじん	1/4本
油	適量
☆しょうゆ	大さじ1/2
☆さとう	小さじ1
☆水	大さじ1

作り方

- ① にんじんは、3cm長さのせん切りにする。
- ② フライパン（または鍋）に油を入れて熱し、ひき肉を入れて、全体的に白っぽくなるまで中火で炒める。
- ③ ①を加えて一緒に炒め、にんじんがしんなりしてきたら、☆の材料を加える。かき混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。

ごはんには合うおかずです。

ごはんにしても、混ぜてもおいしい♪

ひき肉の種類を変えたり、他の季節の野菜やきのこでもできます。

違った味も楽しんでみてください。

肉・魚用と野菜用（生食用）で調理器具を使い分ける（まな板では裏表を決めておく等）と、食中毒菌の汚染を防ぐことができます。



☆食品衛生ワンポイントメモ

買い物が終わったら、寄り道しないでまっすぐ帰りましょう。家についたら冷蔵品等はすぐ冷蔵庫へ。

「土」には食中毒の原因になる菌が潜んでいます。保存の時は他の食品に触れないように工夫しましょう。調理の時は、きれいに洗いましょう。

チンゲンサイのミルク煮

材料（1人分）

チンゲンサイ	1株
コンソメ顆粒	小さじ1/2
水	100ml
牛乳	100ml
塩こしょう	少々
ロースハム	1枚

作り方

- ① チンゲンサイは、根元の方から1cm幅に切る。ハムは細く切る。
- ② 鍋に、水とコンソメを入れ、チンゲンサイを加えて中火で火が通るまで煮る。
- ③ 牛乳を加え、塩こしょうを加える。
- ④ 器に盛ってハムを散らす。

牛乳を入れたら、ぐらぐら沸騰させないこと。

カルシウムが多いチンゲンサイと牛乳の組み合わせ。ひと鍋でできる、お手軽カルシウム満点メニューです。

☆寒い季節にはとろみをつけて・・・

作り方③で、片栗粉（小さじ1）を水（小さじ2）で溶いたものを入れて、とろっとするまで煮る。

この時期にしっかりカルシウムをとって丈夫な骨をつくりましょう。カルシウムは、乳製品だけでなく、ちりめんじゃこなどの骨ごと食べられる魚や、木綿豆腐や厚揚げ、ひじきやごま、小松菜などにも多く含まれます。牛乳にごまやきなこを足して飲んでもGood!

野菜とツナの卵とし

材料（2人分）

卵	2個
ツナ缶	小1缶
野菜(きぬさや・にんじん・たまねぎ・きのこ・葉物野菜など)	切って両手に乗るくらい (大体 100g)
しょうゆ	小さじ1
さとう	小さじ1
水	大さじ4

作り方

- ① 野菜は、火が通りやすく食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を切ったツナ缶、水、野菜を入れて煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、しょうゆ・さとうで味を付ける。
- ④ 割りほぐした卵を回し入れ、ふつふつと煮立って、卵が半熟になったら出来上がり。

たまねぎは薄く切った状態で、きのこはほぐして、細ねぎも刻んでから冷凍しておくことができます。

にんじんなど固い物は、いちょう切りなど、薄く、小さめに切ると火の通りが均一になります。

ツナから味が出るので、味付けが簡単!
ごはんのにのせてどんぶりにしてもおいしい!
一皿で主菜と副菜が一緒にとれます。野菜はどんなものでもOKなので、旬の野菜を楽しみましょう!

レタスとトマトのスープ

材料（1人分）

レタス	1枚
パセリ <small>(みじん切り又は乾燥)</small>	少々
ミニトマト	3個
ウインナー	2本
卵	1個
水	1カップ
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩、こしょう	少々

作り方

- ① ウインナーは食べやすい大きさに切る。レタスはちぎる。
- ② 鍋に分量の水を沸かし、コンソメとへたをとったミニトマトを入れて煮る。
- ③ 5分ほど煮たら、ウインナーと割りほぐした卵を回し入れ、レタス、パセリを加えて味をみてから塩、こしょうで調味する。

普段、生で食べている野菜も、火を通したスープにしてみると違った食感が味わえます。

鮮度が落ちてしまった野菜をどうしようかしらと思ったときに適した料理です。

レタスやパセリがしなびてしまったら、ぬるま湯にしばらくつけておくと、あらびっくり!シャキッと感もどりますよ。

☆ 食品衛生ワンポイントメモ

食中毒予防のために、割りほぐした卵は、すぐに調理しましょう。

殻にも細菌がついているので、卵を扱った後はしっかり手を洗いましょう。



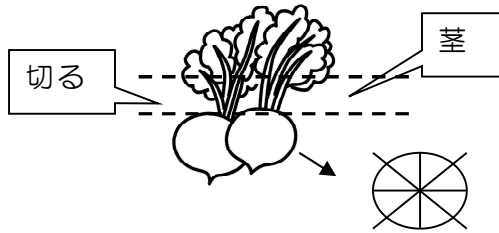
かぶの煮物

材料（1人分）

かぶ	1個
厚揚げ	1/4枚
めんつゆ (濃縮タイプ)	大さじ2
水	100ml
かぶの茎	少々

作り方

- ① かぶの茎と根をおとし、くし形に切る
- ② 厚揚げを1cmの厚さに切る。
- ③ 鍋にめんつゆ・水・①を入れ火にかける。
- ④ 沸騰したら火を弱め、②を入れて、15分煮る。
- ⑤ 更に1cm位に切ったかぶの茎を加えてさっと煮て出来上がり。



かぶは火の通りが早く、あまり長く煮ると身がくずれてしまいます。完全に火が通る前に火を止めて、しばらく置くと味がしみておいしい♪
また、かぶの茎はゆでて刻んで、しらす干し、塩、ごま油で和えて、ごはんにかけて食べると食がすすみます。

かぶ料理は短時間でできるので、“もう1品”におすすめ！

☆食品衛生ワンポイントメモ

消費期限のあるものは、期限内に食べるようにしましょう。



時間がたち過ぎていたり、少しでも怪しいと思ったら、思いきって処分することも大切です。

厚揚げのチーズ焼き

厚揚げはカルシウムも豊富！
厚揚げ料理をもう1品紹介

材料

厚揚げ	適宜
ケチャップ	適宜
とけるチーズ	適宜

作り方

- ① 厚揚げにケチャップをぬってとけるチーズをのせ、オーブントースターでこんがり焼く。

焼いた厚揚げにしょうがしょうゆをかけてもおいしい！

厚揚げは、キャベツやにんじんなどの野菜と一緒に炒めて、みそで味付けしてもGood!

かぶ炒め

かぶ料理をもう1品。
この他に、切って塩でもみ、レモン汁をかけて食べてもおいしい♪

材料

かぶ	適宜
かぶ葉	適宜
油	適宜
しょうゆ	適宜

作り方

- ① かぶは5mm位の厚さに切る。葉は2cm位の長さに切る。
- ② フライパンに油を熱して①を炒め、しょうゆで味を付ける。

ごま油で炒めたり、しょうゆではなくオイスターソースで味付けをしてもおいしい♪