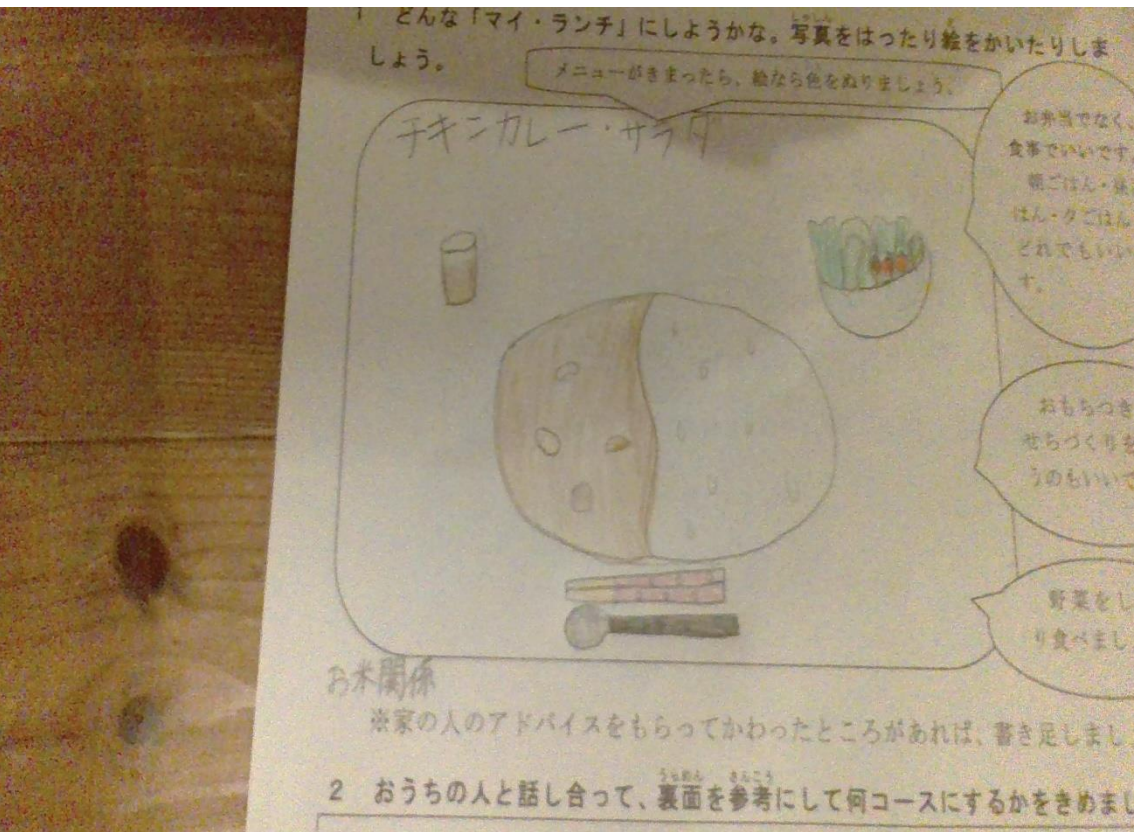


料理名 チキンカレー



おすすめポイント

カレーのルーだけでなく、コンソメをいれてからルーを入れるとより、美味しく食べることができる。

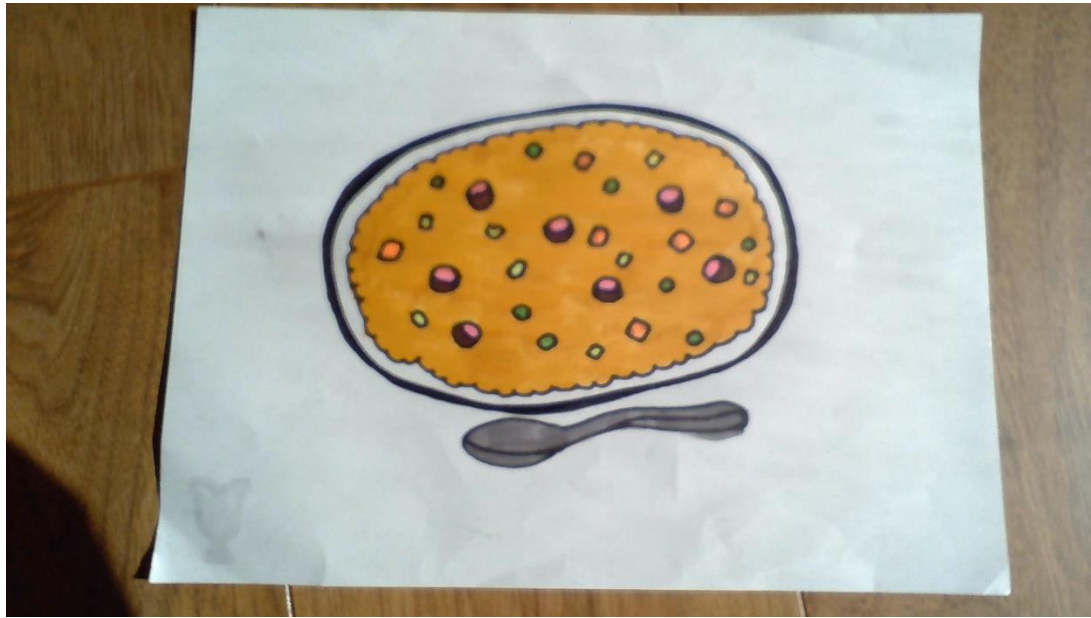
材料（分量）

- ・じゃがいも（5個）・にんじん（1本）
- ・玉ねぎ（2個）・鶏肉（400g）
- ・カレーライスのルー（1箱・コンソメ（2個）

調理手順

- ①鍋に、切った具材を入れる。（中火）
- ②水を入れ、具材がやわらかくなるまで煮込む。（弱火～中火で約15分）
- ③コンソメをいれてから、ルーを割り入れて溶かす。（火を止める）
- ④とろみがつくまで時々かき混ぜながら、再び煮込む（弱火で約10分）

料理名 オリジナルカレーピラフ(5人分)



おすすめポイント！

コーンやキノコ類など好きな野菜を加えたり、ベーコンに変えてもよい。

材料（分量） 米…3合 人参…1,2本

玉ねぎ…1,2個 小松菜…1,2袋(2個)

ウィンナー…7本 カレー粉…小さじ一杯

コンソメスープの素…小さじ一杯 バター(好み)

調理手順

- ①米を洗ってとぐ。
- ②人参はさいの目切り、玉ねぎはみじん切り、小松菜は角切り、ウィンナーは輪切りにする。
- ③お米にカレー粉をいれ、人参、玉ねぎ、ウィンナー、小松菜の順に入れる。
- ④たく。
- ⑤炊き上がったら、バターを溶かし混ぜて器に盛る。

料理名 ライスバーガー



おすすめポイント！
肉、野菜、たれを変えてもおいしいですよ。

材料（分量）

・お米（200g） ・牛肉（50g） ・キャベツ（300g） ・塩だれ（10g）

調理手順

- ①キャベツをスライサーで千切りにする。
- ②お米をラップにのせ形を作る。
- ③お米を両面フライパンで焼く。
- ④買った牛肉を焼く。
- ⑤焼いたお米の上に千切りキャベツを乗せ、塩だれをかける。
- ⑥次に焼いた牛肉を乗せ、最後にお米を乗せ完成

料理名お米ハンバーガー



パイナップル、トマト、レタス、チーズ、卵、
ハム、白米

調理手順

- ①具を焼く
- ②米を焼く
- ③具を入れる
- ④挟む

おすすめポイント
具をいっぱい挟んだこと

料理名：納豆お好み焼き



おすすめポイント！
納豆をツナに変えたりアレンジ自由自在です。

材料（分量）

・ご飯（お茶碗2杯）・納豆1パック・刻んだ野菜（お好みで）・卵2個・醤油（小さじ1）・マヨネーズ・青のり・かつお節・油（フライパン用）

調理手順

- ①好きな野菜（今回は山菜ミックスを使用）をみじん切りにしてラップに包み、レンジで2分ほど加熱する。
- ②ボウルに卵を入れて、よく混ぜたら醤油を納豆のたれと一緒に混ぜる。
- ③納豆をざるに入れ、軽く水で洗い、そのまま水を切っておく。（納豆の臭みが軽減されます!!）
- ④ご飯・納豆・野菜を一緒に混ぜ、卵によく絡ませる。
- ⑤温めたフライパンに油を少し入れる。④をフライパンに入れ、厚さ1センチぐらいに丸く広げ、ふたをして4分ぐらい蒸し焼きにする。
- ⑥裏返して3分蒸し焼きにする。
- ⑦お皿に盛りつけて、マヨネーズ・青のり・かつお節をトッピングして…**出来上がり!!**

料理名 おすし



おすすめポイント！彩りよく視覚を楽しめる。色々な食材を食べることができ色々な味を楽しむことができる。

材料（分量）米（4合）酢（80cc）さとう（120グラム）塩（10グラム）味の素（4グラム）海苔.刺身.シーチキン.カニカマ

調理手順

- ①米を洗って炊く。
- ②合わせ酢を作る
- ③ご飯と合わせ酢を仰ぎながら混ぜる
- ④握りずしと手巻き寿司の2種類を好みで作る

料理名 米ピザ



おすすめポイント！
小麦アレルギーに人でも食べれるピザを作ろうと思ったから。

材料（分量）

米(200 g)、ベーコン(適量)、ほうれん草(2束)、なすび(1本)、ピーマン(2個)、トマト(ミニトマト8個)、チーズ(適量)

調理手順

- ①米つぶしてフライパンで焼く
- ②焼いた米の上に、具材をのる
- ③具材の上に、好みのソース、チーズをかける
- ④オーブンで焼く

- ・
- ・
- ・
- ・