

いずみ会の  
ツナと  
しょうがのご飯



材 料 (6人分)

米..... 3カップ  
水(缶汁と合わせて)... 3カップ  
ツナ缶(水煮)..... 1缶(100g)  
しょうが..... 大1片

A 酒..... 大さじ3  
しょうゆ..... 小さじ1・1/2  
塩..... 小さじ2/3  
コショウ..... 少々

Check! 一口メモ

炊く直前に米の上にツナとしょうがを乗せてスイッチを入れて下さい。食欲をそそるごはん料理です。

作 り 方

米は洗ってざるに上げ、30分くらいおいておく。  
ツナ缶は、ツナと缶汁に分け、ツナは粗くほぐす。缶汁に水を加えて3カップにする。  
しょうがは千切りにし、水洗いする。  
炊飯器に米と缶汁を合わせた水、Aを加えて混ぜる。  
ツナとしょうがを全体に散らして普通に炊き、炊き上がったらふんわりと混ぜる。

カロリー  
194kcal

たんぱく質  
5.4g

塩 分  
1.1g

カルシウム  
4mg

鉄 分  
0.3mg

脂 質  
4.4g

(1人分)

いずみ会の  
ライスコロッケ



材 料 (12個分)

ごはん..... 200g  
ハム..... 2枚  
ピザ用チーズ..... 50g  
パセリのみじん切り... 大さじ2  
塩..... 小さじ1/4  
コショウ..... 少々  
小麦粉..... 大さじ2  
卵..... 1個  
パン粉..... 3/4カップ  
揚げ油..... 適量  
付け野菜  
キャベツの千切り、キュウリ、赤ピーマンなど  
適宜

Check! 一口メモ

残ったごはんにとちょっと一手間。子どもが喜ぶ一品です。

作 り 方

ハムは3~4mm角に刻み、チーズは粗く刻む。  
ごはんのハム、チーズ、パセリのみじん切り、塩、コショウを加えてよく混ぜ、12個に分けて丸める。  
を小麦粉、とき卵、パン粉の順につける。  
油をあたため、中温で を色よく揚げる。  
付け野菜を添える。

カロリー  
130kcal

たんぱく質  
4.3g

塩 分  
0.4g

カルシウム  
58mg

鉄 分  
0.3mg

脂 質  
4.9g

(1個分)

いずみ会の  
煎り大豆ごはん



材 料 ( 5 人 分 )

|              |                    |
|--------------|--------------------|
| 米.....       | 2 合                |
| ほうじ茶抽出液..... | 450cc              |
| 煎り大豆.....    | 50 g               |
| A            | 酒..... 大さじ1        |
|              | 淡口しょう油..... 大さじ1   |
|              | 塩..... 小さじ1/5 (1g) |

作 り 方

お米は洗い、ざるにとってしばらくおく。  
ほうじ茶を作って冷ましておく。  
炊飯器に洗米・Aの調味料・分量のほうじ茶を入れひと混ぜする。  
煎り大豆を加えてすぐにスイッチを入れてふつうに炊く。  
炊き上がったら十分に蒸らして、しゃもじで全体を混ぜ合わせる。

Check! 一口メモ

大豆にはビタミンAとCが含まれていません。これらを豊富に含む野菜料理と組み合わせましょう。

カロリー  
148kcal

たんぱく質  
5.2g

塩 分  
0.8g

カルシウム  
29mg

鉄 分  
1.0mg

脂 質  
2.1g

( 1 人 分 )

いずみ会の  
ビビンバ



材 料 ( 4 人 分 )

|                 |       |
|-----------------|-------|
| ほうれん草.....      | 1/2把  |
| 豆もやし.....       | 1/2袋  |
| 椎茸.....         | 3 枚   |
| 合びきミンチ.....     | 200 g |
| にんじん.....       | 小1本   |
| きゅうり.....       | 1 本   |
| 卵.....          | 4 個   |
| 油.....          | 適宜    |
| 米.....          | 2 合   |
| コチュジャン、塩、ごま油... | 適宜    |

作 り 方

ほうれん草をゆでる。  
豆もやしは少しの水と塩を鍋に入れ、水からゆでる。鍋の蓋をして、蒸すようにゆでる。豆の匂いが消えたら、ざるに上げて冷ます。  
椎茸・にんじん・きゅうりは千切りにする。  
椎茸、にんじんをごま油でさっと炒め、塩で味付けし、水分をペーパーでふき取る。  
合びきミンチを炒め、軽く塩で味付けし、油をよくとる。  
卵は薄焼き卵にし、細切りにする。  
ご飯の上に具をのせていく。最後にコチュジャンをのせる。

Check! 一口メモ

野菜を多く取ることが出来る一品です。大根の千切り等を加えてもおいしいですよ。

カロリー  
372kcal

たんぱく質  
19.6g

塩 分  
1.0g

カルシウム  
60mg

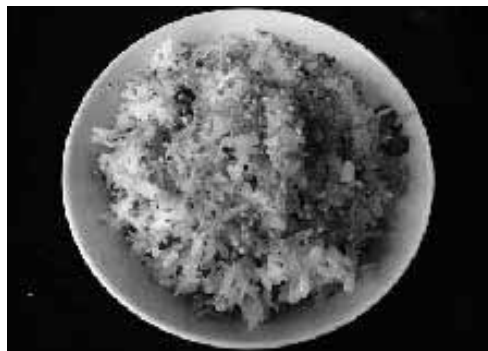
鉄 分  
2.9mg

脂 質  
17.6g

( 1 人 分 )



# 大根じゃこ菜飯



## 材 料 ( 6 人 分 )

|               |           |
|---------------|-----------|
| 米.....        | 3合        |
| だし汁.....      | 540~600cc |
| 酒.....        | 大さじ2      |
| 塩.....        | 小さじ1/3    |
| しょうゆ.....     | 大さじ1      |
| 大根.....       | 150g      |
| 大根菜(やわらかいところ) |           |
| 又は小松菜.....    | 150g      |
| ちりめんじゃこ.....  | 大さじ3      |
| サラダ油.....     | 少々        |
| プロセスチーズ.....  | 3切        |
| スキムミルク.....   | 大さじ3      |

## 作 り 方

米は洗ってザルにあげ40分ぐらいおく。  
大根は小さな短冊に切る。  
米にだし汁・スキムミルク・調味料・大根を加えて炊く。  
大根菜は細かくみじん切りし、ちりめんじゃことサラダ油で炒め、しょうゆ少々を振る。  
炊き上がったご飯に、刻んだプロセスチーズを混ぜ合わせて盛りつけ、を上にのせる。

### Check! 一口メモ

プロセスチーズは固くなったものをおろしたり、粉のものを使ってもかまいません。

カロリー  
198kcal

たんぱく質  
7.1g

塩 分  
1.3g

カルシウム  
180mg

鉄 分  
1.0mg

脂 質  
3.5g

( 1 人 分 )



# 炊くだけピラフ



## 材 料 ( 4 人 分 )

|               |          |
|---------------|----------|
| 米.....        | カップ2・1/2 |
| 水.....        | カップ2・1/2 |
| ハム.....       | 4枚       |
| 玉ねぎ.....      | 小1/2個    |
| ミックスベジタブル(冷凍) |          |
| .....         | カップ1/2   |
| マーガリン.....    | 小さじ2     |
| 塩.....        | 小さじ1     |

A

( 付け合わせ )

|             |      |
|-------------|------|
| サラダ菜.....   | 8枚   |
| ブロッコリー..... | 1/2株 |
| ゆで卵.....    | 2個   |
| マヨネーズ.....  | 少量   |

## 作 り 方

米はといで、ざるにあげておく。  
ハム・玉ねぎは角切りにする。  
ブロッコリーは小房に切り、ラップで包み、電子レンジで3分加熱する。  
炊飯器に米・水・Aを入れて炊く。  
皿にサラダ菜をしき、ピラフを盛り付け、ゆで卵・ブロッコリー・マヨネーズを添える。

カロリー  
319kcal

たんぱく質  
10.6g

塩 分  
2.2g

カルシウム  
54mg

鉄 分  
1.8mg

脂 質  
10.5g

( 1 人 分 )