

オンベリーコ

《お手軽おいしい管理栄養士おすすめレシピ》

焼き鳥の炊き込みご飯

【材 料】 (4人分)

米…………… 2合
焼き鳥の缶詰…………… 1缶
にんじん…………… 1/4本
しめじ…………… 100g
生姜 (あれば) …… 1片
めんつゆ (2倍濃縮)… 大さじ2
葉ねぎ (小口切り) …… 適量



【作り方】

- 準備：米は洗って、30分以上浸水させ、水気を切る。
- ① にんじん、生姜は千切りにします。しめじは石づきを取ってほぐす。
 - ② 炊飯釜に米、めんつゆを入れ、2合の目盛りまで水を加えてよく混ぜる。
 - ③ 焼き鳥の缶詰と具をのせて、炊飯する。
 - ④ 炊いたら全体を混ぜ、器に盛り付けて葉ねぎを散らす。

<ひとくちメモ>

味付けは【焼き鳥の缶詰】と【めんつゆ】だけ。とても簡単にでき、焼き鳥缶以外の具は、家にある食材でアレンジOKです。

鮭のちゃんちゃんホイル焼き

【材 料】 (4人分)

生鮭…………… 4枚
塩こしょう…………… 少々
キャベツ…………… 4枚
にんじん…………… 1/4本
玉ねぎ…………… 1/4玉
みそ…………… 大さじ3
A 砂糖…………… 大さじ2
みりん・酒…………… 各大さじ1
葉ねぎや三つ葉…………… 適量



【作り方】

- 準備：キャベツは一口大、にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ① ボウルに (A) を入れ混ぜ合わせる。
 - ② アルミホイルを広げ、野菜をしいた上に、塩こしょうを振りかけた鮭をのせ、①のタレをまんべんなくかけて、しっかり包む。
 - ③ フライパンに②をのせ、ふたをして約10分、弱火で蒸し焼きにする。
 - ④ 器に盛り付けて、葉ねぎや三つ葉を散らして完成。

<ひとくちメモ>

給食で人気の鮭のちゃんちゃん焼き。甘辛味噌味でごはんがすすみます。野菜はしめじやピーマンなど、好みの食材に変えても良いです。

牛肉ちらし寿司

【材 料】 (4人分)

米…………… 2合
すし酢…………… 1缶
白ごま…………… 小さじ2
牛薄切り肉…………… 200g
ごぼう…………… 1/2本
生姜…………… 1片
A (しょうゆ・砂糖・酒… 各大さじ2
みりん・水…………… 各大さじ1
卵…………… 2個
紅しょうが…………… 適量
彩りに絹さや、三つ葉、かいわれ等



【作り方】

- 準備：生姜は千切りにし、ごぼうは笹がきにして水にさらしてアクを抜く。
卵は薄く焼き、錦糸卵にしておく。
- ① 牛肉、生姜を少量のサラダ油で炒め、牛肉の色が変わったらごぼう加え、その後 (A) の調味料を入れて、中火で時々混ぜながら汁がなくなるまで煮つめる。
 - ② 酢飯の水の量で炊いたご飯に、すし酢・ごまを振りかけて酢飯を作る。
 - ③ ②に、①を加えて混ぜ、錦糸卵・紅生姜・絹さや等を盛り付けて完成。

<ひとくちメモ>

子どもや男性にもおすすめのレシピ、お肉でアレンジちらし寿司です。お肉は豚肉や鶏ひき肉でもOK!

- ★ オンベリーコでは、兵庫県知事認定「地域サポート施設」として介護者への支援など地域における公益的な取組みを進めています。地域での講演や施設でのお食事会開催などを通じて、地域の食を支える活動にも取り組んでいます。食事や栄養についてのお困りごとは、オンベリーコ管理栄養士や在宅介護支援センター相談員までお気軽にご相談ください。



(オンベリーコ) 西脇市上比延町1422-14
電話0795(25)0050

西脇市社会福祉法人連絡協議会

西脇市内の13社会福祉法人 (14施設) が公益的な取組みを実施しています。今回はそれぞれ自慢のレシピをご紹介します。どうぞ、一度お試しください。

(事務局) 西脇市社会福祉協議会 電話0795(22)5400