

# きのこソースのオムライス

メイン食材  
**きのこ**

調理時間 約20分  
1人あたり 876kcal



28W

H30.9.3~

## 材料(2人分)

- ・しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2パック
- ・エリンギ・・・・・・・・・・・・・・ 1/2パック
- ・マッシュルーム・・・・・・・・・・ 1パック
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個
- ・ピーマン・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- ・鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・ 100g
- ・ベーコン・・・・・・・・・・・・・・ 1/2枚
- ・卵・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4個
- ・ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・・ 300g
- ・カゴメ 基本のトマトソース・・・ 1/2缶
- ・カゴメ トマトケチャップ・・・・ 大さじ3
- ・サラダ油・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ・オリーブオイル・・・・・・・・・・・・ 大さじ2
- ・塩・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
- ・塩、コショウ・・・・・・・・・・・・ 各少々

## 作り方

- ① きのこ、ベーコンは食べやすい大きさに切ります。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、鶏肉は1cm角に切ります。
- ③ フライパンに油(大さじ1)を熱し、玉ねぎ、鶏肉、ピーマンの順に炒め、火が通ったらケチャップを加えます。
- ④ ③に温かいご飯を加え、ほぐしながら炒め合わせ、塩、コショウで味を調えて取り出しておきます。
- ⑤ ボウルに卵を溶きほぐし、塩、コショウを加えます。フライパンに油(大さじ1/2)を熱し、半量の卵を丸く半熟状に焼いて、④の半量のご飯を包み込んで形を整え皿に盛ります。もう一つ同様に作ります。
- ⑥ 耐熱皿に①、オリーブオイル、塩(小さじ1/2)、コショウを入れ混ぜ合わせます。ラップをして電子レンジ(600W)で3分程加熱します。
- ⑦ ⑥にトマトソースを加えて混ぜ合わせ、⑤にかけます。

## POINT

フライパンに卵を流し入れてすぐに菜箸で1~2周かき混ぜると破れにくくなります。



28W H30.9.3~

# 仙台風いも煮

メイン食材  
**豚バラ肉**

調理時間 約20分  
1人あたり 448kcal



28W

H30.9.3~

## 材料(4人分)

- ・豚バラ肉・・・・・・・・・・・・・・ 250g
- ・さといも・・・・・・・・・・・・・・ 12個
- ・じゃがいも・・・・・・・・・・・・・・ 1個
- ・にんじん・・・・・・・・・・・・・・ 1/2本
- ・ごぼう・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2本
- ・白菜・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2枚
- ・長ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本
- ・しめじ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2袋
- ・板こんにゃく・・・・・・・・・・・・ 1/2枚
- ・木綿豆腐・・・・・・・・・・・・・・ 1/2丁
- ・ミツカン 追いがつお®つゆ2倍・・・ 150ml
- ・7プレミアム 国産米100% 純米料理清酒・・・・・・・・ 大さじ3
- ・みそ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50g
- ・水・・・・・・・・・・・・・・・・・ 600ml

## 作り方

- ① さといも、じゃがいも、にんじんは皮をむいて一口大に切ります。ごぼうはささがきにし、水にさらして水気を切ります。
- ② 白菜、豆腐は一口大に切り、長ねぎは斜め切りにします。しめじは石づきを切って小房に分け、こんにゃくは一口大に切って下茹でします。
- ③ 鍋に水、つゆ、①を入れ、火にかけます。さといもに八分通り火が通ったら、白菜と肉を加えます。
- ④ 煮込みながらアクをとり、全体が煮えたら酒で溶いたみそを加えて味を調えます。
- ⑤ 最後に長ねぎ、豆腐を加えてひと煮立ちさせます。

## POINT

お好みでまいたけやししいたけを入れてもおいしくいただけます。



28W H30.9.3~

# はらこ飯

メイン食材  
**生鮭、生筋子**

調理時間 約30分  
1人あたり 604kcal



28W

H30.9.3~

## 材料(4人分)

- ・生鮭(切り身)・・・・・・・・・・・・ 3切れ
- ・いくら(生筋子からの作り方を参照)・・・・・・・・・・・・ 100g
- ・米・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3合
- ・三つ葉・・・・・・・・・・・・・・・・・ お好みで
- <調味料>
- ・ミツカン 追いがつお®つゆ2倍・・・・・・・・・・・・ 150ml
- ・7プレミアム 国産米100% 純米料理清酒・・・・・・・・ 大さじ2

## 作り方

- ① 鮭は洗って皮と骨を取り除き、1切れを4~5等分にし、熱湯をまわしかけて生臭みを取ります。
- ② 鍋に<調味料>を入れて沸騰させ、①を加え火が通ったら器に取り出します。
- ③ 研いでおいた米に②の煮汁を加え、炊飯器の目盛に合わせて水を加えて炊きます。
- ④ 炊き上がった②の鮭をのせて蒸らし、先にご飯だけを器に盛り付け、その上に鮭、いくらをのせ、お好みで三つ葉を散らします。

## POINT

生筋子からのいからの作り方は、別途、店頭のレシビをご参照ください。



28W H30.9.3~