

● コーンとレタスのスープ (8人分)

スイートコーン (クリーム)	4600	g
レタス	1/2	個
湯	2	カップ
スープの素 (チキン)	2	個
牛乳	2	カップ
塩・胡椒	少々	
ごま油	1	大匙

- (1) レタスは1~1.5cm幅のざく切りにする。
- (2) 鍋にごま油を熱してレタスを炒め、しんなりしたら分量の湯を注ぎ、砕いたスープの素を入れる。
- (3) 煮立ったらアクを取り、スイートコーンと牛乳を加えてかき混ぜながら暖める。
- (4) 塩・胡椒で味を整える。

● 春雨の中華風サラダ (8人分)

春雨	60	g
キュウリ	2	本
卵	4	個
ロースハム	8	枚
薄口しょうゆ	2	大匙
酢	2	大匙
砂糖	2	大匙
ごま油	4	小匙
いりごま	4	小匙
トマト小 (飾り用)	4	個

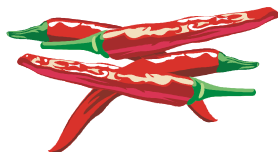
- (1) 春雨はゆでてざるに取る。水をかけ、水切りをしてザク切りにする。
 - ・ キュウリは薄い輪切りにして、軽く塩もみして水気を絞る。
 - ・ ロースハムは半分に切り、さらに千切りにする。
 - ・ 卵に塩・砂糖を少々加え一度にこす。フライパンに油小匙2を入れて大きめのいり卵にする。
- (2) ボールにAの調味料を合わせ、(1)の材料を和える。



● ピーマンの昆布布和え (8人分)

ピーマン	160	g
塩昆布	20	g
七味唐辛子	1	少々

- (1) ピーマンは千切りにし、塩昆布と混ぜる。
- (2) フライパンを熱し、(1)を入れてしんなりするまで炒め、好んで七味唐辛子をふる。

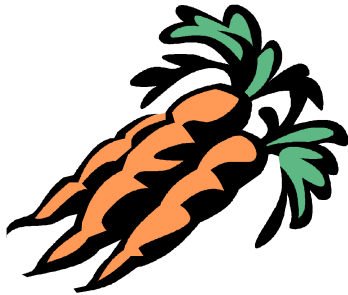


● エコケーキ（まんまるケーキ）

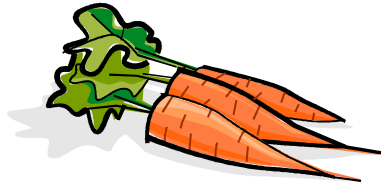
（炊飯器の内釜 1 個分）

ホットケーキミックス	200	g
卵	2	個
牛乳	1/2	カップ
砂糖	3	大匙
人参	100	g
バニラエッセンス	少々	
バター	1	大匙

※人参のかわりに、南瓜・バナナ・ココアなどでアレンジも



- (1) ボールに卵を割りほぐし、牛乳を加えて泡たて器でよく混ぜ合わせる。
- (2) すりおろした人参、砂糖、バニラエッセンスを(1)に加えよく混ぜる。
ホットケーキミックスを入れ、さっくり混ぜる。
- (3) 炊飯器の内釜全体にバターを塗り、(2)の生地を流し入れ、2～3回底をたたいて空気を抜く。
- (4) 炊飯器のスイッチをいれ、途中スイッチが切れたら3～4分そのままにして、再びスイッチを入れ、ふたを開けて竹串をさして見て、焼けていないようならスイッチを入れ、中まで火を通す。
- (5) 完全に火が通ったら、内釜から取り出す。
さっぱりしているので、好みのジャム、ホイップクリームなどを添えてもおいしくいただけます。



● 佐賀産大豆ごはん (8人分)

米	400 g
ゆで大豆	120 g
生しいたけ	4 枚
人参	45 g
ちりめんじゃこ	20 g
醤油	2 小匙
昆布茶	2~4 小匙
水	600 cc

- (1) 米は洗い、30分おく。
- (2) 生しいたけ、人参は千切りにする。(長さ3cm)
- (3) 全材料を入れて炊飯する。

● 切り干し大根とツナのマヨサラダ (8人分)

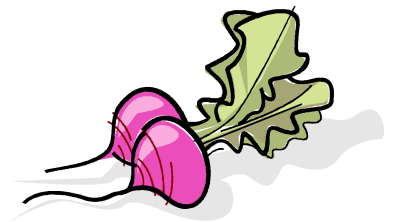
切り干し大根	120 g
ツナ缶	2 小缶
牛乳	2 大匙
レモン汁	2 大匙
マヨネーズ	4 大匙
サラダ油	2 大匙
一味唐辛子	適量

- (1) 切り干し大根はよく洗い、表示どおりの水でもどし、さっと熱湯に通して、しっかり絞り、食べやすい長さに切る。
- (2) ボールにAを合わせ、よく混ぜ、①とツナ缶を汁ごと加えて混ぜ、味を見て塩胡椒で調味し、器に盛って一味唐辛子をふる。

● きのことそばのミネストローネ (8人分)

生しいたけ	2 パック
しめじ	2 パック
玉ねぎ	1 個
人参	100 g
ベーコン	4 枚
さやいんげん	100 g
にんにく	2 片
そば(乾)	80 g
パルメザンチーズ	適量
オリーブオイル	3 大匙
スープの素(ブイヨン)	2 個
ローレル	2 枚
塩・胡椒	2 枚

- (1) きのは石づきを取って1cm角切りにする。
- (2) 玉ねぎ、人参、ベーコンは1cm角に切る。さやいんげんはへたを取って1cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- (3) 鍋にオリーブオイルを大匙3とにんにくを入れ(1)と玉ねぎ、人参を加え弱めの中火で約10分じっくり炒める。
- (4) (3)にさやいんげんとベーコンを加えて軽く炒め、水9カップとスープの素、ローレルを加えて、アクを除き、弱火で10分煮る。
- (5) (4)にそばを1~2cm長さに折りながら入れ、さらに10分煮て、塩胡椒で味を整え器に盛り、好みでパルメザンチーズをふっていただく。



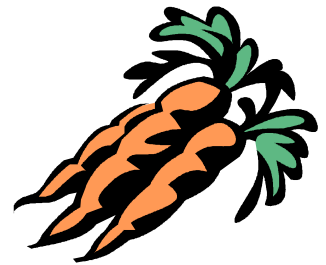
● クリスマスエコケーキ (まんまるケーキ) (炊飯器の内釜 1 個分)

ホットケーキミックス	200	g
卵	2	個
牛乳	1/2	カップ
砂糖	3	大匙
人参	100	g
バニラエッセンス	少々	
バター	1	大匙
ホイップクリーム	200	cc
粉砂糖、ドライフルーツ	お好みで	

※人参のかわりに、南瓜・バナナ・ココア
などでアレンジも



- (1) ボールに卵を割りほぐし、牛乳を加えて泡たて器でよく混ぜ合わせる。
- (2) すりおろした人参、砂糖、バニラエッセンスを(1)に加えよく混ぜる。
ホットケーキミックスを入れ、さっくり混ぜる。
- (3) 炊飯器の内釜全体にバターを塗り、(2)の生地を流し入れ、2～3回底をたたいて空気を抜く。
- (4) 炊飯器のスイッチをいれ、途中スイッチが切れたら3～4分そのままにして、再びスイッチを入れ、ふたを開けて竹串をさして見て、焼けていないようならスイッチを入れ、中まで火を通す。
- (5) 完全に火が通ったら、内釜から取り出す。
- (6) 生クリームをホイップクリームしてまわりに塗り、好みのデコレーションに飾り付ける。



● もち米のピラフ～ちまき風～ (4～5人分)

	もち米	3	カップ
(A)	サラダ油	3	大匙
	干し椎茸	5	枚
	人参	100	g
	鶏肉	100	g
(B)	塩	1	小匙
	醤油	2	大匙
	水(椎茸のもどし汁)	2	カップ
	砂糖	1	大匙
	酒	1	大匙
	アルミホイル又は竹の皮	20	枚(15cm角)

- (1) もち米は、前夜から洗って水につけておく。
- (2) (A) の材料をみじん切りにし、サラダ油で炒め、次に水切りした(1) のもち米を加えて炒める。
- (3) (2) の中に、(B) の調味料を加え、水分がなくなるまで良く炒める。
- (4) アルミホイルを15cm位に切り、三角に折って(3) を包み、食卓に出す前20～30分間程蒸す。



● しめじの卵とじスープ (4人分)

しめじ	1	パック
ネギ	1/2	本
卵	2	個
スープ	4	カップ
酒	1	大匙
サラダ油	1	大匙
ごま油	少々	
塩	少々	
胡椒	少々	
片栗粉	少々	
あさつき	少々	

- (1) しめじは根元を切り落とし、細かくほぐす。
- (2) ネギは小口からみじん切り、卵は切るように溶く。
- (3) 中華鍋を熱し、サラダ油大匙1を入れ、ネギをゆっくりと炒め、鍋肌から酒を回し入れスープを加える。
- (4) スープが煮立ったらアクを取り、塩、胡椒、ごま油少々で味を調え、しめじを入れる。
- (5) 片栗粉少々を水で溶いて(4) に入れ、薄いとろみをつけ、卵を少しずつ加える。あれば、あさつきの小口切りを彩りに添える。



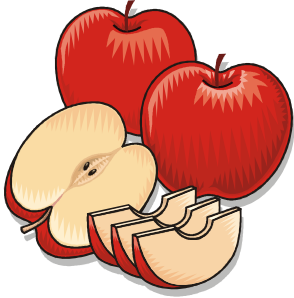
● ほうれん草のなめ茸和え (4人分)

ほうれん草	1	把
なめ茸(瓶詰め)	100～120	g
一味唐辛子(お好みで)	少々	

- (1) ほうれん草は茹で、4～5cmの長さに切る。
- (2) (1) の水気をよく切り、なめ茸と和える。
お好みで、一味唐辛子を加えても良い。

● りんごケーキ (4人分)

ホットケーキの素	1	カップ
干しぶどう	2	大匙
りんご (大きめ)	1	個
マーガリン	1と1/2	大匙
砂糖	4	大匙
水	1	カップ



- (1) りんごは芯を取り、皮のついたまま、イチヨウ型に切る (薄切り)。
- (2) 厚手の鍋に、りんご、砂糖、マーガリン (大匙1) と水 (1/2カップ) を入れ、中火で煮る。
- (3) ホットケーキの素に、マーガリン (大匙1/2) と1/2カップ) を加えてたねを作る。
- (4) りんごが煮えたら、(3) のケーキのたねを流し入れ、蓋をして、蒸し煮にする。
- (5) 適当に切り分け、皿に盛る。