



はじめの一步作ってみようレシピ

手作りブルーベリージャム

【材料】

ブルーベリー	300g
砂糖	80g
レモン汁	10g

【作り方】

- ①鍋をさっと水でぬらし、ブルーベリーと砂糖を入れ火にかける。
- ②水分が出てきたら、中火から弱火で煮る。
- ③煮詰まってきて、とろみが出たらレモン汁を加えてひと混ぜし、火を止めて冷ます。



清潔な瓶に入れて
保存しましょう！
トーストやヨーグルト
にどうぞ♪



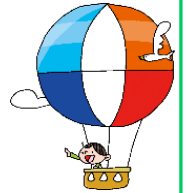
炊飯器で簡単カレーピラフ

【材料】

米	3合
ウインナー	5本
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
しめじ	1/2袋
固形コンソメ	1個
カレールー	2かけ

【作り方】

- ①ウインナーはスライス、にんじんとたまねぎは粗みじん切り、しめじはほぐす。
- ②固形コンソメとカレールーは1カップの湯に入れかき混ぜておく。
(完全に溶けなくてもよい)
- ③お米を研いで②を入れて混ぜる。
水を加えて3合の線に合わせ、その上に材料を全部のせて炊く。
- ④炊けたら全体を混ぜてできあがり。



キャベツとツナのスパゲッティ

【材料】 (2人分)

スパゲッティ	200g
キャベツ	5枚位
ツナ缶	1缶
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ1
塩・黒こしょう	少々

【作り方】

- ①キャベツはザク切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、スパゲッティを茹でる。ゆであがる1分前にキャベツも投入し、ザルにあげる。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ火にかけ、ツナ缶と②を入れて混ぜ、塩・黒こしょうを入れて炒めてできあがり。



照り焼きチキン

【材料】 (4人分)

鶏もも肉	2枚(400~500g)
小麦粉	大さじ1
サラダ油	適宜
合わせ調味料	
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
すりおろし生姜	小さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1

【作り方】

- ①ボウルに合わせ調味料の材料を入れ、まぜる。
- ②鶏もも肉に小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉を皮が下になるように入れ強火で焼く。
- ④焼き色がついて皮がカリカリになったら裏返し、蓋をして弱火で7分焼く。
- ⑤火が通ったことを確認し①の合わせ調味料を加え、全体になじませながら中火で煮詰め、照りをだす。
- ⑥食べやすい大きさに切ってできあがり。

