

・炊飯器でごはんと一緒に おかず作り

(1人分)

エネルギー	736kcal	たんぱく質	36.3g
食物繊維	8.4g	カルシウム	41 mg
鉄分	2.2 mg	塩分	2.9g



材料 (2人分)

◆ カレーピラフ

・米 … 1合 ・ツナ缶 … 1/2缶 ・ミックスベジタブル … 1/2カップ

調味料

○カレー粉 … 小さじ 1 ○コンソメ顆粒 … 小さじ 2

○酒 … 大さじ 1 ○塩 … 少々 ○胡椒 … 少々

◆ チキンサラダ

・鶏むね肉 … 小1枚 (150~200g程度)

・レタス … 適量 ・ミニトマト … 適量

調味料

○マヨネーズ … 大さじ 1 ○ポン酢 … 大さじ 2 ○砂糖 … 小さじ 1

○ごま油 … 小さじ 1 ○酒 … 大さじ 1 ○胡椒 … 少々

○にんにくチューブ5mm程度 (好みで)

◆ マッシュポテト

・じゃがいも … 中1個

調味料

○マヨネーズ … 適量 ○塩 … 適量 ○胡椒 … 適量

- 1 米を洗い炊飯器の分量の水とともに内がまに入れ、30分おく。
- 2 鶏むね肉は両面をフォークで数回突き刺し、ポリ袋にマヨネーズ (大さじ1)、酒 (大さじ1)、胡椒 (少々) とともに入れ、もみこんでおく。
- 3 じゃがいもはピーラーで薄く皮をむき、半分に切って水にさらしておく。

4 炊飯器から水を「大さじ2」取り、カレーピラフの調味料（酒、コンソメ、カレー粉、塩、胡椒）と、ツナ缶、ミックスベジタブルを入れて混ぜる。

5 4の上に鶏むね肉の皮を下にして入れ、空いたところに水にさらしておいたじゃがいもを置き、炊飯する。



6 ポン酢（大さじ2）、砂糖（小さじ1）、ごま油（小さじ1）、んにくチューブ（好み）を混ぜてタレを作る。レタス、ミニトマトは食べやすい大きさに切る。

7 炊き上がったら、鶏肉、じゃがいもをとり出し、ごはんを混ぜる。鶏肉は粗熱が取れるまでラップでくるんでおく。

8 じゃがいもはマッシュし（写真ではマッシュしてません）、塩、胡椒、マヨネーズ（各適量）で味付けする。

9 鶏肉は食べやすい大きさに切り分ける。

10 お皿にカレーピラフ、野菜（レタス、トマト）、鶏肉、マッシュポテトを盛り合わせ、6で作っておいたタレをかける