



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2020. 8月号

涼しく作る！ 夏の簡単レシピ

暑い日はコンロの前に立って汗をかきながら調理をするのが億劫になりますよね。そんな時は火を使わずに、電子レンジやトースター・炊飯器といったおなじみの調理家電をフル活用して、できるだけ涼しく料理をしてみませんか？

炊飯器で作る簡単♪ カレーピラフ (大人2人分 子ども2人分)

【作り方】

・米	2合
・玉ねぎ みじん切り	1/4
・ウインナー 輪切り	5本
・冷凍ミックスベジタブル	100g
・市販カレールー	2かけ
・バター	10g
・水	2合分の目盛り弱
・パセリ粉	適量

- ①お米を研ぐ。炊飯器の釜の2合弱目盛りまで水を入れて30分くらい吸水させる。
- ②玉ねぎはみじん切り、ウインナーは輪切りにする。
- ③ミックスベジタブルはレンジで解凍。ルーを包丁で細かくする。
- ④吸水後、具・カレールー・バターを入れて炊く。
- ⑤炊きあがったらルーをなじませるよう良く混ぜしばらく蒸らす。



☆米に芯が残らないようにするコツ

- ①米は吸水させる。
- ②ルーは混ぜずにのせて炊く。
- ③普通炊きコースで炊く。
- ④具は分量通り、たくさん入れない。

トースターで作る簡単♪ 鮭のホイル焼き (大人2人分 子ども2人分)

【作り方】

・生鮭	3枚
・塩こしょう	少々
・酒	大さじ1弱
・玉ねぎ 薄切り	1/2
・人参 千切り	1/4
・しめじ	100g
・マヨネーズ	大さじ2強
・パセリ粉	適量

- ①生鮭は塩こしょう、酒で下味をつける。
- ②玉ねぎは薄切り、人参は千切り、しめじは小房に分ける。
- ③30cm×30cmにアルミホイルに、鮭をのせ身のほうにマヨネーズをぬる。
- ④用意しておいた玉ねぎ・人参・しめじをのせ、包む。
- ⑤オーブントースターで約15～20分くらい焼く。
(鮭の大きさによって時間が異なります)

