

管理栄養士のお手軽レシピノート



★時短レシピ特集①

炊飯器で！一気に3品完成！

簡単レシピ
炊飯器調理
同時調理

- ★ひじきごはん
- ★ていたまチキン
- ★蒸し野菜



炊飯器で
右の写真のように
一気に調理できる
レシピの紹介です♪



★ひじきごはん

材料(4人分)

・米	2合	A	・酒	大さじ1
・にんじん	1/2本		・みりん	大さじ2
・乾燥芽ひじき	10g		・しょうゆ	大さじ2
・油揚げ	1枚		・顆粒だし	小さじ1
【トッピング】			・水	適量
・いりごま	大さじ1			
・小ねぎ	お好み			



- ① 芽ひじきは袋の表記時間通りに戻してから、水気を切る。
- ② にんじんは細切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③ 炊飯器に米、A、水を2合の目盛りまで入れて混ぜ、米を平らにならす。
- ④ ③に芽ひじき、にんじん、油揚げをのせて広げる。※混ぜない！
～ 炊飯後 ～
- ⑤ いりごまをふって混ぜ、お好みで小ねぎをトッピングする。



★ていたま千キン

材料(2人分)

・鶏もも肉 1枚

【下味】

・しょうゆ 大さじ1と1/2
 ・みりん 大さじ1と1/2
 ・酒 大さじ1
 ・砂糖 大さじ1

【タルタルソース】

・卵 1個
 ・マヨネーズ 大さじ2
 ・酢 小さじ1/2
 ・黒こしょう 少々
 ・玉ねぎ 1/4個

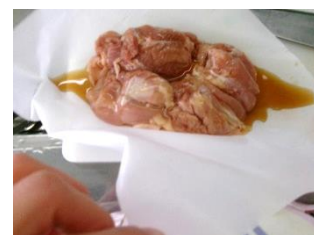
【かけるたれ】

・しょうゆ 大さじ1と1/2
 ・みりん 大さじ1と1/2
 ・酒 大さじ1
 ・砂糖 大さじ1
 ・サニーレタス お好み



鶏もも肉

- ① 鶏もも肉は厚手の袋に入れ、【下味】調味料で10分揉みこんでおく。
- ② クッキングシートを30cm×30cmくらいの大きさに広げ、厚手の袋から出した鶏肉をクッキングシートの真ん中へのせ、キャンディーを包むように両側を2～3回ひねる。
- ③ ひじきごはんの上へのせる。
～ 炊飯後 ～
- ④ 炊飯器から取り出して、クッキングシートから鶏肉をだして、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 耐熱容器に、【かけるたれ】を混ぜて、ラップをせずに電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ⑥ ⑤を鶏肉にかける。



タルタルソース

- ① 卵をきれいに洗い、右の写真のようにキャンディー包みしたクッキングシートの上におく。 → → →
～ 炊飯中～
- ② 玉ねぎは皮をむき、洗って、みじん切りにする。耐熱容器に入れて、ラップをして600W1分～1分30秒加熱しておく。
～ 炊飯後 ～
- ③ 卵を取り出して、殻をむく。
- ④ フォークで粗くつぶし、②の玉ねぎと、マヨネーズ、酢、黒こしょうで和え、鶏肉にかける。



★蒸し野菜

材料(2人分)

・お好みの根菜 等

(今回は)

・里芋 1個

・れんこん 100g

・酒 小さじ1

・塩 少々



- ① 里芋は皮をむいて、4等分に切る。
- ② れんこんは皮をむいて、輪切りにして、5分ほど酢水に浸けておく。
- ③ 20×20 cmくらいの大きさのクッキングシートに、里芋とれんこんをそれぞれ置き、酒をそれぞれ小さじ1ずつ、塩を少々ふって、キャンディー一包みする。
- ④ 右の写真のように、炊飯器のひじきごはんの上に
③をのせる。 → → →
～ 炊飯後 ～
- ⑤ 炊飯器から取り出して、クッキングシートから出して、盛り付ける。



～管理栄養士のあとがき～

今回は、炊飯器で一気にプレートごはんができるレシピの紹介です。準備さえしてしまえば後は炊飯器のスイッチオン!!!一気に3品完成ですよ♪忙しい毎日にカフェのようなプレートごはんパワー注入しませんか😊??

ひじきには、鉄分、カルシウム、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。体の調子を整えたり、便秘予防、血糖値の上昇を抑えたり、血圧や血中脂質を下げる働きがありますよ。さらに、鶏肉や卵には免疫力を高める効果もあります。

蒸し野菜は、お好みの根菜でできるので、にんじんやさつまいもなど、その日の気分を変えてみるのもいいですね😊😊😊

(注意 ⚠ ⚠)

炊飯器によっては、出来上がりに個体差が出る可能性がありますので、調理モードのない炊飯器を使用する際は、取扱説明書を確認して下さい。また、衛生上予約炊飯はしないようにお願いします。)

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

