

鮭缶と塩昆布の炊き込みご飯

(材 料) 2人分 < 作 り 方 >

米	1合
鮭水煮缶	35g
減塩塩昆布	8g
しめじ	1/3パック
スキムミルク	小2
刻みのり	少々

- 1 米は洗う。
鮭缶は 汁をきって大きくほぐす。
しめじは 根元を切り落とし 小房に分ける。
- 2 炊飯器に米と鮭缶の汁をいれ 普通に水加減をし
スキムミルク 鮭缶 塩昆布を混ぜ しめじを加えて 炊く。
- 3 器に盛って 刻みのりを散らす。



さば缶とごぼうの簡単煮

(材 料) 2人分 < 作 り 方 >

さば缶 (みそ) / 2缶 (55g)	
ごぼう	50g
貝割れ菜	1/16パック

- 1 ごぼうは ささがきにする。
又はピーラーで薄く切り 食べやすい大きさに切る。
水にさらし 1回水を換える。
鍋に水をいれゆで ざるに上げる。
貝割れ菜は 根元を切り落として 4等分にする。
- 2 さば缶は 汁ごと鍋に入れごぼうを加えて 煮る。
- 3 器に盛る。

金波汁

(材 料) 2人分 < 作 り 方 >

a	卵	3/4個
	水	150cc
	スキムミルク	大2
	だし汁	150cc
	塩	小1/6
	薄口しょうゆ	小2
	えび	2尾
	酒	少々
	塩	少々
	片栗粉	適量
	三つ葉	4本

- 1 水にスキムミルクをふりこんで溶かし aの材料を加えて
混ぜ ボールにこす。
ボールごと蒸し器にいれ 15分~20分蒸す。
- 2 えびは 殻と背わたをとり 酒 塩につけ 水気をとり
片栗粉をまぶし ゆでる。
三つ葉は 3cmに切る。
- 3 椀に2を注ぎ えび 三つ葉を入れる



ミルクくずもち

(材 料) 2人分

a	片栗粉	40cc
	砂糖	40cc
	黒砂糖	40cc
	牛乳	120cc
〔	きな粉	大2
	シナモン	少々



< 作 り 方 >

- 1 鍋に aを入れよく混ぜる。
- 2 1を 火にかけ たえずかきまぜ固まってきたらさらによく混ぜて ねばりをだす。
- 3 流し型に入れ 冷ます。
- 4 シナモンを加えた きな粉をまぶしながら 一口大に切り分ける。

抹茶くずもち

(材 料) 2人分

a	片栗粉	40cc
	砂糖	80cc
	抹茶	小1/3
	水	120cc
〔	きな粉	大2
	抹茶	小1/6



< 作 り 方 >

- 1 鍋に aを入れよく混ぜる。
- 2 1を 火にかけ たえずかきまぜ固まってきたらさらによく混ぜて ねばりをだす。
- 3 流し型に入れ 冷ます。
- 4 抹茶を加えた きな粉をまぶしながら 一口大に切り分ける。

< 試 飲 >

ミルク入りみそ汁

(材 料) 2人分

だし汁	250cc
〔水	50cc
〕スキムミルク	5g
赤みそ	20g
豆腐	1/4丁
だいこん	30g
あさつき	適量

< 作 り 方 >

- 1 大根はせん切りにする。
- 2 鍋に だし汁と大根をいれてを煮る。
みそを加え さいの目切りの豆腐を加える。
- 3 2に スキムミルク液を加え 温め あさつきの小口切りを散らして 火を止める。

※スキムミルク (20g) を水 (200cc) で溶かす。牛乳 (200cc) とほぼ同じになる。