

-第2回-

オムライス

材料(4人分)

米	320g	1と1/2カップ
水	420mL	2と1/3カップ
鶏もも肉	100g	
玉ねぎ	100g	
しめじ	50g	
バター	15g	大さじ1
トマトケチャップ	50g	大さじ4
スープの素	10g	1個
塩	2g	小さじ1/2
こしょう		少々
卵	200g	4個
油		少々



作り方

米をとぐ
鶏もも肉を1cm角に、玉ねぎはみじん切りにし、しめじは石づきをとって食べやすい大きさに切り、炊飯器に、しめじ、鶏もも肉、玉ねぎ、調味料を入れて炊く。
卵は薄焼き卵を作る。
チキンライスが炊けたら、器に盛り付け、をのせる。

コーンスープ

材料(4人分)

クリームコーン缶	300g	2/3缶
牛乳	1カップ	
水	1カップ	
片栗粉		大さじ1/2
固形スープの素		1個
塩		少々
こしょう		少々
パセリ		少々



作り方

クリームコーン缶と牛乳、水、固形スープの素を沸騰したら水溶き片栗粉をいれ、塩、こしょうで味を整える。
器によそい、みじん切りにしたパセリを飾り付けて

カラフル夏野菜サラダ

材料(4人分)

トマト	200g	1と1/2個
きゅうり	100g	1本
パプリカ(黄)	40g	1/2個
油		大さじ1
【ドレッシング】		
玉ねぎ	50g	1/2個
りんご	20g	1/8個
オリーブオイル		大さじ1と1/2
酢		大さじ1
しょうゆ		大さじ1と1/2
砂糖		小さじ1
塩		少々



作り方

ドレッシングはたまねぎとりんごをすりおろし、
トマト、きゅうり、パプリカを一口大に切り、最後にとを合わせて混ぜ、ドレッシングをかけて出来上がり

