

ドキドキクッキングのレシピ

なつやさい 夏野菜のカレーピラフ



ざいりょう 材料

(3~4人分)

・お米	2合
・ウインナー	5本
・ピーマン	1個
・玉ねぎ	1/4個
・パプリカ	1/4個
・コーン缶	50g
・カレー粉	おお 大さじ1
・顆粒コンソメ	5g
・バター	おお 大さじ1



つく 作 り 方

1. お米2合分を洗う。
2. ウインナーは5mm幅の輪切りにし、野菜はみじん切りにする。

3. 洗ったお米を炊飯器に入れ、2合の線まで水を入れる。

野菜から水分が出るのでおおさじ2の水を捨てる。

そこに、カレー粉、コンソメを入れて軽く混ぜる。

切ったウインナー、野菜を入れて普通モードで炊く。



4. 炊きあがったら、バターを入れて全体になじませるようによく混ぜる。



ライスピザ



作り方

材料 (直径15cm:2枚分)

- 生地**
- ・ごはん 茶碗2杯
 - ・ケチャップ おお 大さじ4
- 具**
- ・ピーマン 1/2個
 - ・ズッキーニ 1/2本
 - ・プチトマト 5個
 - ・ベーコン 2枚
 - ・ピザ用チーズ 適量
 - ・サラダ油 少々



このお好みの具材で作ってみてね!

1. ピーマンは半分に切って種をとり、3mm幅くらいに切る。

プチトマトはヘタを取り、半分に切り、ズッキーニは薄く輪切りに切る。

ベーコンは5mm幅に切る。

2. ボールにご飯、ケチャップを入れてよく混ぜる。



3. アルミホイルにサラダ油を薄く塗り、ケチャップごはんをのせ、平たくのばす。

4. のばしたごはんの上に、切った具材、チーズをのせて

オーブントースターで生地に色がつくまで焼く。

くっつかないアルミホイル
やクッキングシートを使う
と油なしで焼けます。



たまご 卵とトマトのスープ



ざいりょう 材料

ふたりぶん
(2人分)

たまご ・卵	1個
・トマト	中サイズ 1個
・鶏ガラスープの素	小さじ2
・水	400ml
・ごま油	小さじ1



☆お好みで、夏野菜を追加してみてね。今回はピーマンを入れてみたよ！薄く切って入れると食べやすいよ☆

つく 作り方

1. トマトをくし切りにする。

2. 鍋に、ごま油を入れて中火にかけ、トマトの両面を焼く。

トマトの表面の色が変わるまで焼く。



焼くとトマトの甘みができるよ！

3. トマトが焼けたら、水と鶏ガラスープの素を入れてしっかり煮立たせる。

4. 卵をよく溶き、沸騰している鍋に細く流し入れる。1カ所に偏らないように

全体にまわし入れる。流し入れたら、卵に火が通り、ふっくらと膨れるま

で触らず待つ。膨らんだら、そっとひと混ぜして火を止めて完成。



やさい 野菜とフルーツのゼリー



つく 作 り 方

1. 水100mlを沸かし、火を止めて粉ゼラチンを
入れて溶かす。
2. 野菜ジュースも入れ、よく混ぜる。
2. カップにみかん缶を入れ、そこに「2」を流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。



ざいりょう 材料

ふたりぶん
(2人分)

・野菜ジュース	200ml
・水	100ml
・粉ゼラチン	5g
・みかん缶	50g



野菜ジュースによって甘さが違う
ので、ジュースの甘みが少ない場合
は、お好みで砂糖を入れてね！

お麩でラスク



材料

ふたりぶん
(2人分)

- ・お麩 20個
- ・バター 20g
- ・砂糖 おお大さじ2



作り方

1. フライパンを中火にかけ、バターとお麩を入れてバターを全体にからめる。
2. 砂糖を加え、溶けてお麩に絡んだら完成。

