

## 炊飯器で作るえびピラフ

炊飯器で作る簡単えびピラフです。火加減・加熱時間を気にせず簡単に美味しいピラフが作れます。ひと手間かけて、玉ねぎ・人参は炒めることで甘く仕上がります。

## &lt;材料(4人分)&gt;

米 (2合)  
 鶏もも肉 (200g)  
 冷凍むきえび (150g)  
 玉ねぎ (1/2 個)  
 人参 (1/2 本)  
 スイートコーン・ドライパック  
 のホール (50g 1袋)  
 味付け  
 バター (20g)  
 (A) 顆粒コンソメ(大1)  
       又はキューブ(1個)  
 塩 (小 1/3)  
 コショウ (適宜)  
 パセリ

## &lt;作り方&gt;

1. 米を洗って水気をきる
2. むきえびは解凍して背わたがあれば取り、酒をふりかけて5分置いてからキッチンペーパーで水気をふいておく
3. ①鶏もも肉は1cm角に切る。  
②玉ねぎ・人参はみじん切り
4. オリーブ油で玉ねぎ・人参を炒め、次いで、鶏肉は色が変わる程度に炒める
5. 炊飯器に洗ったお米を入れ、2合の目盛まで水を入れてから(A)を入れて混ぜ、玉ねぎ・人参・むきえび・コーンを入れて通常炊飯する
6. パセリはみじん切り
7. 出来上がったえびピラフを器に盛って、パセリを散らす

## 根菜マヨサラダ

万能味噌は西京味噌：砂糖：みりんを1：1：1の割合で合わせます。多めに作っておくと便利です。味噌は赤みそでも良いです

## 材料 (2人分)

ごぼう (1/2 本)  
 人参 (30g)  
 きゅうり (1/4 本)  
 万能味噌  
 西京みそ (大1)  
 砂糖 (大 1/2)  
 みりん (大1)  
 ソース  
 マヨネーズ (大2)  
 万能味噌  
 酢 (大1)  
 すり白ごま (小2)

## &lt;作り方&gt;

1. ①ごぼうはさがきにする  
②人参・きゅうり5mmの細切り
2. 人参・ごぼうは熱湯でサッと茹で、水気を切る
3. 万能味噌を作る  
小鍋に西京みそ・砂糖・みりんを入れて弱火にかき、フツフツとしてきたら火を止めて混ぜて溶かす
4. ごぼう・人参・きゅうりをソース(マヨネーズ・万能味噌・酢・すりごま)で和える

## ベーコンと野菜のスープ

手軽に作れる美味しいスープです。  
にんにくを炒めることでコクと香りがでて食欲をそそります。

## 材料（2人分）

ベーコン（2枚）  
キャベツ（30g）  
人参（30g）  
おろしにんにく（小 1/2）  
水（400ml）  
コンソメ顆粒（小 2）  
オリーブ油（小 1）  
塩（少々）  
黒コショウ（少々）  
パセリ（適宜）

## &lt;作り方&gt;

- ①キャベツ 2cm 角に切る  
②人参は薄めのいちよう切り  
③ベーコンは 1cm 幅に切る
- ①鍋にオリーブ油・すりおろしにんにくを入れ、中火で香りが出るように加熱  
②ベーコンを加えてサッと炒め、分量の水・人参・キャベツ・コンソメを入れて一煮立させる  
③味をみてから塩・こしょうで味を調える
- 器に盛り、パセリを散らす

## 甘酒のプリン

「飲む点滴」と言われる甘酒は大人気で、今回はプリンに入れてみました。  
お好みで砂糖を入れなければ、甘酒の自然の甘味のプリンに仕上がります。  
甘酒の甘さによって砂糖の量を加減して下さい。

## &lt;材料 2個分&gt;

卵（2個）  
牛乳（100ml）  
甘酒（000ml）  
砂糖（大 1）

## &lt;作り方&gt;

- 蒸し器を準備
- ボウルに卵・砂糖を入れ、泡立て器デザラザラ感が無くなるまで泡をたてないよう、静かに混ぜる
- そこに甘酒と豆乳を入れて混ぜたら茶こしで漉し、カップに入れて沸騰した蒸し器に入れ、弱火で 15分蒸す

蒸し器にプリンを入れたら必ず弱火にする

- 粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす