

12月の献立

令和7年12月12日

炊きこみピラフ

材 料	2人分
米	1合
A トマトケチャップ	20g
カレーパウダー	小さじ1/6
コンソメの素	1/3個
にんにくチューブ	1cmくらい
ベーコン	30g
玉ねぎ	50g
ミックスベジタブル	50g

- ①米はといで炊飯器に入れ、普通の水加減にする。炊飯器の水を少し取り、Aをよく混ぜてから戻す。
- ②ベーコンと玉ねぎは1cm角に切る。
- ③①の炊飯器の米の上に、②とミックスベジタブルをのせて、炊飯する。
- ④炊き上がったら混ぜ合わせ、器に盛りつける。

鶏肉のピカタ

材 料	2人分
鶏むね肉	200g
塩	小さじ1/3
胡椒	少々
小麦粉	大さじ1
卵	1個
油	大さじ1

- ①鶏肉は皮を除き、一口大のそぎ切りにして、塩と胡椒をふる。
- ②ポリ袋に①の鶏肉と小麦粉を入れ、袋を振って鶏肉に小麦粉をまんべんなくまぶす。
- ③ボウルに卵を割り入れ、白身をよく切るように溶く。②の鶏肉に卵液をつける。
- ④フライパンに油を入れて中火で熱し、③の鶏肉を並べ、弱火でふたをして両面を焼き、器に盛りつける。

ブロッコリーのごま和え

材 料	2人分
ブロッコリー	120g
人参	20g
B 白すりごま	大さじ1
B しょう油	小さじ2
酢	小さじ1

- ①ブロッコリーの花の部分は小房に分け、茎は皮をむいて1cm厚さに切る。人参は斜め薄切りにしてからせん切りにする。
- ②鍋に①のブロッコリーと人参を入れて塩少々を振り、水を1cm深さに注いでふたをし、強火で蒸し茹でする。ザルにあげて水気を切って冷ます。
- ③ボウルにBを入れて混ぜ、②の野菜を加えて和え、器に盛りつける。

豆乳みそスープ

材 料	2人分
南瓜	80 g
人参	30 g
小松菜	40 g
水	150ml
鶏がらスープの素	小さじ1
みそ	20 g
無調整豆乳	150ml

- ①南瓜は3cm角に切る。人参は5mm厚さの半月切り。小松菜は3cm長さに切る。
- ②鍋に南瓜と人参、水、鶏がらスープの素を入れて火にかける。野菜がやわらかくなったら、小松菜を加え、みそを溶き入れる。
- ③豆乳を加え、温またら火を止め、椀に盛る。

ヨーグルトケーキ（炊飯器1台8人分）

材 料	1台分
卵	2個
ヨーグルト無糖	150 g
オリーブオイル	30 g
ホットケーキミックス	200 g
ゆずジャム	100 g

- ①炊飯器の釜にサラダ油（分量外）をうすく塗る。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、ヨーグルトを加えてよく混ぜる。オリーブ油を加えて分離しないようによく混ぜる。
- ③ホットケーキミックスを加えて混ぜ、最後にゆずジャムを入れて混ぜる。

④①の釜に③の生地を流し入れ、炊飯器にセットして、ケーキモードのスイッチを入れる。

⑤加熱が終わったら竹串をさし、生地がつかなければ釜から網の上に出して冷ます。生地がつくようならもう一度スイッチを入れる。

⑥ケーキが冷めたら8等分に切り分け、器に盛りつける。

ゆずジャムは家で作ったものを持参しますので、購入不要です。