

🎵 おすすめレシピ (簡単レシピ編②) 🎵

平成 23 年 5 月 24 日開催試食会にて、抗がん剤治療を受けている方でも
おいしく食べられる！と好評だったレシピをご紹介します

♪三色丼

*焼き鳥缶を使って、簡単にできます！



用意するもの(1人分)	作り方・ポイント
ご飯 150g 焼き鳥缶 1/2 缶 卵 1 個 粉飴 20g ※ (※砂糖なら 1g) だし汁 20cc 塩少々 サラダ油 小さじ 1 かいわれ大根少々	① 焼き鳥缶の鶏肉を包丁またはフードプロセッサーでそぼろ状にし、電子レンジで温める ② だし汁に粉飴を溶かし、卵、塩を加えよく混ぜる。熱したフライパンにサラダ油をひき、菜箸を使ってそぼろ状にする。 ③ ご飯の上に①、②とかわれ大根のをのせ、完成。

♪新たまねぎのサラダ

*焼き鳥缶を使って、簡単にできます！



用意するもの(1人分)	作り方・ポイント
新玉ねぎ 1/6 個 焼き鳥缶 1/2 缶 かいわれ大根 少々 (ポン酢)	① 焼き鳥缶の鶏肉を包丁またはフードプロセッサーでそぼろ状にする ② 新玉ねぎを薄切りにする。かいわれ大根は食べやすい大きさに切る。 ③ ①と②を和えて器に盛り、お好みでポン酢をかける。

♪トマトのコンポート

*一番人気でした！



用意するもの(8個分)	作り方・ポイント
トマト小～中 8 個 砂糖 大さじ 5 水 500cc 塩 小さじ 1/2 レモンの皮 少々 生バジル葉 3～4 枚	① トマトはヘタをとり、おしりに小さく十字を入れて熱湯に 20～30 秒程通し、氷水にとり、皮をむく。 ② 鍋に水、砂糖、塩を入れ中火にかけ、砂糖が溶けたらトマトとレモンの皮のすりおろしを入れ、沸騰したら弱火にする。 ③ 落し蓋(アルミ可)をして 3～4 分煮たらバジルの葉を入れさっと煮、火を止める。 ④ 粗熱をとったらタッパー等に移し、冷蔵庫で冷やす。

※ 粉飴とは・・・砂糖に比べて甘さが少ないため、たくさん食べることができ、手軽にエネルギー補給ができる食品です。