

■ ターメリックライス ■

<材料> 4人前

洗った米…2カップ  
水…2カップ  
(※炊飯器用カップ)  
人参…50g →5mm角に切る

①ターメリック…小1  
又はカレー粉…大1  
「まんま」…大1.5

<作り方>

- 炊飯器の内釜に洗った米と水をセットして、
- ①と人参を加えて炊く。

■ ペンネの簡単クリーム煮 ■

<材料> 4人前

(A)ペンネ…100g, お湯…500cc  
「まんま」…大1  
(B)ベーコン…50g  
かぼちゃ…50g  
人参…50g  
「ぱいたん」…大1  
(C)カリフラワー…80g  
ブロッコリー…80g  
生クリーム…50cc

→ 食べやすい大きさに切る  
→ 小房に切る

<作り方>

- フライパン又は鍋に(A)を入れ、6~7分煮る。
  - 次に(B)の材料を①に加え入れ、ひと煮立ちしたら、(C)も入れる。
  - ②に火が通ったら、生クリームを加え火をとめてよくなじませる。
- ※アルミカップに入れ、とろけるチーズやパン粉をかけて、オーブントースターで焼くとグラタン風に出来上がります。

■ チキンミートローフ ■

<材料> 4人前

鶏ひき肉…250g  
鶏レバー…50g → 茹でて水切りしておく  
玉ねぎ…100g  
ミックスベジタブル…50g → 水洗いし水切りする  
「まんま」…小2, 「ぱいたん」…小2  
粗挽き洋こしょう…少々  
ミックスハーブ…少々  
サラダ油…少々  
粒マスタード・ケチャップ…適量(お好みで)

<作り方>

- 鶏ひき肉に7~8mm角に切った鶏レバー、みじん切りした玉ねぎ、「まんま」、「ぱいたん」、こしょう、ミックスハーブを合わせてしっかり混ぜる。
  - ①にしっかり水切りしたミックスベジタブルを加え混ぜたら、アルミホイルを広げてサラダ油を塗った上にのせ、円筒状に形を整えて包む。
  - 蒸気の上上がった強火の蒸し器で20~25分蒸す。
  - 冷めてから食べる分を切り分け、お好みで粒マスタードやケチャップを添える。
- ※レバーが苦手な方は、鶏ひき肉300gにしてお試しください。  
※残ったミートローフは、冷蔵庫で1週間くらい保存可能です。

■ 大根サラダ ■

<材料> 4人前

大根…250g, 人参…30g  
かいわれ…1パック, 「まんま」…小2  
(A)「まるやか酢」…大3,  
柚子こしょう…少々, キビ糖…小1

<作り方>

- 大根、人参は4~5cmの長さの千切りにする。
- ①に「まんま」小1を振りかけてよくまぶし、しんなりしたら軽く絞る。
- ②に「まんま」小1と(A)を入れ、よく混ぜ合せ、最後にかいわれを散らす。

■ まんまのコンソメ風スープ ■

<材料>4人前

人参…20g → うすい千切り  
玉ねぎ…100g → うすい千切り  
パセリ…少々 → みじん切りにする  
(A) お湯…600cc, 「まんま」…大3

<作り方>

- 鍋に(A)と玉ねぎ・人参を入れ、火が通ったら洋こしょうを入れて出来上がり。
- 器に盛り付けてパセリを散らす。

