

## チキンライス

材料            アルファ化米（白飯）1パック  
                 トマトジュース  
                 ミックスベジタブル  
                 一口大に切った鶏肉またはソーセージ、ハム

作り方            ①アルファ化米を温めたトマトジュースで作る。  
                 ②ミックスベジタブルと鶏肉を塩コショウで炒める。  
                 ③①が出来上がったら②を混ぜる。



## 缶詰コロッケ

材料            イワシの蒲焼（缶詰）  
                 ジャガイモ400グラム  
                 パン粉、粉チーズ（適量）

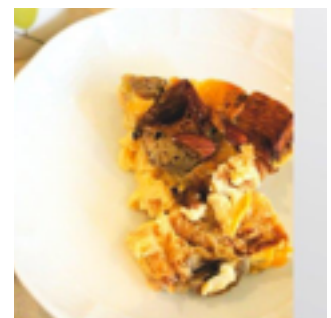
作り方            ①ジャガイモはゆでるか電子レンジで火を通して熱いうちにつぶす。  
                 ②①に缶詰の具を混ぜ合わせる。  
                  ここで玉ねぎのみじん切りを加えるとさらに美味しい。  
                 ③形を整えて、パン粉をまぶす→フライパンで多めの油で焼く    もしくは



## パンプディング

材料            パンの缶詰（内容量100グラム）  
                 卵2個  
                 砂糖40グラム  
                 牛乳200cc  
                 バニラエッセンスやシナモン（あれば）  
                 アーモンドやレーズン（あれば）

作り方            ①卵と牛乳と砂糖を混ぜる  
                 （お好みでバニラエッセンスを入れる）  
                 ②パンを適当な大きさに切る（一口大より少し大きいくらい）。  
                 ③耐熱の容器に②を平らに並べて①を注ぐ。  
                 ④お好みで上にレーズンやアーモンドを乗せる。  
                 ④オーブンで15分ほど焼く。  
                 ⑤お好みでシナモンを振る。



※このレシピでは、基本の分量をご紹介します。  
ご家族の好みによって季節の食材や味付け、分量などを工夫してみてくださいね。