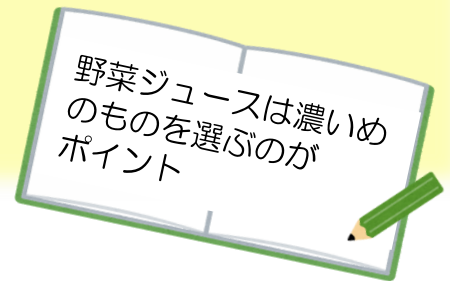




【材料2人分】

- たまねぎ..... 1/4個
- ピーマン..... 1/2個
- エリンギ..... 1/4パック
- 米..... 0.7合(105g)
- ベーコン..... 1枚
- ミックスビーンズ... 1/3パック
- A {
 - 野菜ジュース・1パック
 - コンソメ..... 1/2個
 - 水..... 2カップ
 - ケチャップ..... 小さじ1
- バター(仕上げ)・・・6g



【作り方】

- ①野菜は粗みじん切りにし、軽く火が通るまで炒め、米を入れ2分ほど炒める。(そのまま入れてもOK)
- ②①にAを入れ炊飯器で炊く。
- ③②にバターを混ぜ合わせ、器に盛り、お好みで粗びきこしょうやパセリをかける。



【1人分栄養量】
 エネルギー313kcal
 たんぱく質7.2g
 脂質5.8g
 カルシウム90mg
 食塩相当量0.8g





【材料2人分】

かぼちゃ……………200g
 豚ひき肉……………150g
 クミンシード ……小さじ1
 オリーブ油……………大さじ1
 たまねぎ(みじん切り)・1/4個
 小麦粉……………大さじ1
 カレー粉……………小さじ2

A { おろしにんにく…小さじ1/2
 おろししょうが…小さじ1
 コンソメ……………1/2個
 トマトの水煮 ……50g
 ナンプラー ……小さじ1
 塩……………小さじ1/2

ご飯……………300g

【作り方】

- ①かぼちゃは種をわたごとスプーンなどで取り除き、半分に切る。
耐熱容器に入れてラップをし、レンジで3分加熱し、1cm角に切る。
- ②フライパンにクミンシードとオリーブ油を入れて中火にかけ、泡がでてきたら弱火にし、薄く色づき香りが出るまで加熱する。
- ③②に豚ひき肉を加えて荒くほぐしながら強火で炒め、焼き色がついたらパラパラに炒める。
- ④③にたまねぎを加え中火で炒め、小麦粉を加え、更に炒める。
- ⑤④にカレー粉を加えて、香りが出るまで炒め、Aを加える。
- ⑥⑤にナンプラー、塩をくわえて混ぜ、①を加えて中火で3分煮る。
- ⑦ごはん⑥を盛り付ける。



【1人分栄養量】
 エネルギー571kcal
 たんぱく質19.8g
 脂質20.0g
 カルシウム51mg
 食塩相当量2.7g

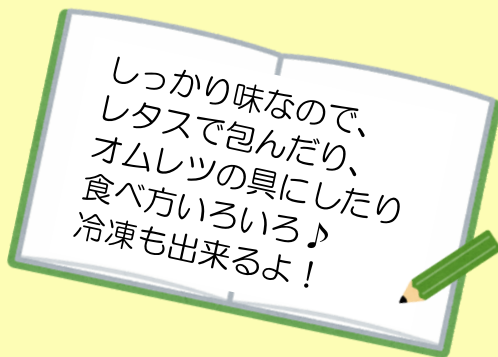




炊飯時間除く

【材料2人分】

- 鶏ひき肉……………100g
 - たまねぎ……………1/3個
 - にんじん……………2cm
 - 干しいたけ(戻す)・1枚
 - れんこん……………1/8節
 - たけのこ水煮……1/10本
 - ピーマン……………1/2個
 - しょうが……………1節
- A {
- しょうゆ…大さじ1・1/3
 - 酒……………小さじ2
 - みりん……………小さじ2
 - 砂糖 ………小さじ2
- ごはん……………150g



【作り方】

- ①材料は全て、みじん切にする。
- ②鶏ひき肉は乾煎りする。
- ③②に①を入れ炒め、Aを加え炒め合わせる。
- ④ごはん③を盛り付ける。

【1人分栄養量】
 エネルギー400kcal
 たんぱく質14.5g
 脂質6.6g
 カルシウム26mg
 食塩相当量1.7g



POINT

パラパラするのが苦手な人は片栗粉でとろみをつけると食べやすくなります！
 子どもが大好きな味付けです！

