

## 手軽ににんじんピラフ



【調理時間】

【価格(1人分)】

**45分**

**約95円**

【栄養価(1人分)】

エネルギー	368 kcal
たんぱく質	9.3 g
脂質	6.8 g
炭水化物	62.2 g
食物繊維	6.1 g
食塩	1.0 g
カルシウム	39 mg
鉄	1.0 mg
マグネシウム	43 mg
亜鉛	1.6 mg
ビタミンA	7200 μg
ビタミンC	7 mg

\*\*\*\*\*

### 【材料(2人分)】

米	1合	おろしにんにく	10g
雑穀	20g	コンソメ	1個
ツナ缶小	1/2缶(70g)	オリーブ油	5g
たまねぎ	60g	粉チーズ	少々
ピーマン	20g		
にんじん	50g		

\*\*\*\*\*

### 【作り方】

- ① にんじんは皮ごとすりおろし、たまねぎはみじん切り、ピーマンは角切りに切る。
- ② 米を炊く水で、コンソメを溶かしておく。
- ③ 材料をすべて(ツナ缶は汁ごと)炊飯器に入れて、炊飯する。
- ④ 器に盛り付ける。お好みで粉チーズを振りかける。

\*\*\*\*\*

### 【使用食材や料理のポイント】

\*魚は、食事に取り入れるのがなかなか難しいですが、今回はツナ缶を使ってお値打ちで手軽にピラフを作ってみました。

\*ピラフにすることで、にんじんやたまねぎ、ピーマンなどを一緒にたくさん食べることができます。

\*ツナ缶は汁ごと加えることで、n-3系多価不飽和脂肪酸をたくさんとることができます。

\*味付けもまぐろのうまみで食べられ、にんにくや粉チーズなどでおいしく食べられます

# レンジで豆腐入りミートローフ



【調理時間】

**30分**

【価格(1人分)】

**約170円**

【栄養価(1人分)】

エネルギー	178 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	5.9 g
炭水化物	14.2 g
食物繊維	3.6 g
食塩	0.6 g
カルシウム	84 mg
鉄	1.7 mg
マグネシウム	63 mg
亜鉛	1.2 mg
ビタミンA	4576 μg
ビタミンC	35 mg

\*\*\*\*\*

## 【材料(2人分)】

絹ごし豆腐	50g	鶏むねひき肉	75g
にんじん	40g	うずら卵水煮	2個(20g)
じゃがいも	35g	塩	0.3g
たまねぎ	20g	コショウ	少々
ブロッコリー	15g		
ゆでひじき	8g	サニーレタス	2枚(10g)
		ポン酢	大さじ2杯

\*\*\*\*\*

## 【作り方】

- ① にんじんとじゃがいもは皮をむいて1cmの角切り、ブロッコリーとたまねぎはみじん切りにする。
- ② 豆腐はキッチンペーパーで水気をきっておく。
- ③ 耐熱皿に①と水大さじ一杯(分量外)を入れふんわりラップをして電子レンジ500Wで3分加熱した後、ラップをはずしてさましておく。
- ④ 鶏むねひき肉とひじきを入れてよく混ぜる。豆腐をくずしながらさらに混ぜる。
- ⑤ ③の粗熱がとれたら、④に混ぜる。
- ⑥ ラップを2枚重ねて敷き、⑤を横長に伸ばし広げる。たねの中央にうずら卵を並べ、包むようにラップごと巻き、棒状になるよう形を整える。
- ⑦ つまようじで空気穴を数か所あけ、耐熱容器に載せて電子レンジ500Wで10分加熱する。
- ⑧ 粗熱がとれたら、ラップをはがして切り分け、さらにサニーレタスと盛り付ける。

\*\*\*\*\*

## 【使用食材や料理のポイント】

- \*豆腐と鶏肉、うずら卵で、たんぱく質をたくさんとることができます。
- \*ミートローフは手間のかかるおかずですが、レンジで簡単にできる方法をご紹介します。
- \*ひじき、じゃがいも、ブロッコリーなどとりにくい芋や野菜、海藻なども一緒に食べられます。
- \*味付けは豆腐やひじきなどが入っていて、ポン酢がオススメです。お好みでケチャップなどでも楽しめます。

## 卵とモロヘイヤおぐらのスープ



【調理時間】

**10分**

【価格(1人分)】

**約80円**

【栄養価(1人分)】

エネルギー	37 kcal
たんぱく質	2.3 g
脂質	1.9 g
炭水化物	1.6 g
食物繊維	1.2 g
食塩	0.3 g
カルシウム	50 mg
鉄	0.5 mg
マグネシウム	1.2 mg
亜鉛	0.4 mg
ビタミンA	1469 μg
ビタミンC	1.7 mg

\*\*\*\*\*

【材料(2人分)】

モロヘイヤ	30g	水	250ml
おくら	15g	コンソメ	1/2個
赤ピーマン	1/4個(20g)	塩	0.2g
卵	1/2個(25g)	コショウ	少々

\*\*\*\*\*

【作り方】

- ① モロヘイヤは、根元を切り落とし3cm幅に切ります。
- ② おくらは、へたをとり5mmの薄切り、赤ピーマンは角切りにします。
- ③ 鍋にお湯を沸かし沸騰したら、①と②を入れしんなりするまで中火で加熱します。
- ④ コンソメ、塩、こしょうを入れ混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせます。
- ⑤ 沸騰した状態で溶き卵を流し入れ、固まってきたら混ぜ合わせ火から下ろします。
- ⑥ 器に盛り付けます。

\*\*\*\*\*

【使用食材や料理のポイント】

\*季節の野菜と卵を使ったスープです。

\*モロヘイヤとおくらから、とろみがつきますので、溶き卵を入れてもきれいに仕上がります。

\*モロヘイヤとおくらは、水溶性のビタミンを多く含みますので、スープにして残さず摂取できます。