



【作り方】

- ① お米はといで約30分水につけ、ザルに上げる。
- ② たけのこを穂先と根元に分け、穂先は5mm厚さの縦に切る。根元は短冊に切る。
- ③ 炊飯器にお米とたけのこ、れんこん、にんじん、生しいたけ、鶏肉、油揚げ、aの調味料を入れて炊く。
- ④ 器に盛り、絹さやを彩りよく散らす。

材料(4人分)

- お米……………3カップ
 - ゆでたけのこ……………中1個
 - れんこん……………50g(薄いちょう切り)
 - にんじん……………1/4個(短冊切り)
 - 生しいたけ……………4枚(薄切り)
 - 鶏むね肉 1/2枚(1cmくらいに切り塩を少々振る)
 - 油揚げ……………1枚(湯通しして干切り)
 - 絹さや……………30g(筋を取り茹でて干切り)
- a
- だし汁……………3・1/3カップ
 - 醤油……………大さじ1
 - みりん……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1

エネルギー
(1人分)
559
kcal

塩分
(1人分)
2.0
g



【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りに、にんじんは皮をむき、すりおろす。ブロッコリーは小さめの小房にわけ、茹でておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏ミンチを炒める。玉ねぎを加え、しんなりとするまでじっくりと火を通し、にんじんも加えてさらによく炒める。
- ③ 分量の水を加え、煮立ったら弱火で約10分煮る。
- ④ いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かす。再び、弱火でとろみがつくまで5~10分煮込む。
- ⑤ 皿にごはんを盛り、カレーを添え、温泉卵をのせて、ブロッコリーをちりばめる。
- ⑥ 温泉卵を混ぜながら食べる。

材料(4人分)

● 鶏ももミンチ	300g
● 玉ねぎ	2個
● にんじん	中2本
● ブロッコリー	1/2個
● カレーのルー	1/2箱
● 温泉卵	4個
● サラダ油	大さじ1
● 水	400cc
● ごはん	茶わん4杯分

エネルギー
(1皿分)
552
kcal

塩分
(1皿分)
2.4
g

食事
バランス
チェック!

主食

副菜

主菜

※写真はイメージです。



エネルギー
(1人分)
768
kcal

塩分
(1人分)
2.9g

食事
バランス
チェック

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

ワンポイントアドバイス
残りのカレーでも
美味しく作れます!

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① 鍋に玉ねぎ・にんじん(各5mm角切り)・牛肉(一口大に切る)・しめじ(石づきを取り小房に分ける)・サラダ油を入れ肉の色が変わるまで炒める。
- ② ①に水を入れ煮る。野菜に火が通ったらいったん火を止め、ルウを割り入れて溶かす。弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ③ 別の鍋に湯をわかし、塩を適量入れパスタを茹でる。
- ④ フライパンにカレー(1人前おたま1杯)・生クリーム・チーズを入れ温め、パスタを入れ混ぜる。
- ④ お皿に盛り付ける。パスタの中央に温泉卵を盛り付ける。まわりに茹でたブロッコリー・カリフラワーを盛りつけブラックペッパー(あらびき)を散らす。

※バルメザンチーズを小さじ1振りかけても美味しく召し上がれます。

材料(4人分)

- 玉ねぎ 1個
- にんじん 1/2本
- タスマニアビーフ 200g
- しめじ 1パック
- サラダ油 大さじ2
- 水 400cc
- カレーのルー 1/2箱
- 生クリーム 100ml
- ピザ用チーズ 50g
- 温泉卵 4個
- パスタ 320g
- ブロッコリー 1/4束
- カリフラワー 1/4束
- ブラックペッパー(あらびき) 適量