



ひき肉と野菜のカレー

- | | | | |
|-------|------|-------|---------|
| 玉ねぎ | 1/4個 | サラダ油 | 大さじ1/2 |
| なす | 1/2個 | 水 | 1カップ |
| トマト | 1/4個 | カレールー | 1個(20g) |
| 合いびき肉 | 40g | ごはん | 150g |
| かぼちゃ | 50g | | |
| にんにく | 少々 | | |
| しょうが | 少々 | | |

料理時間米から70分
(つきっきり30分)

エネルギー	593kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	19.8g
塩分	2.2g

残った材料は保存し、他の料理に上手く利用してください

作り方

下ごしらえ



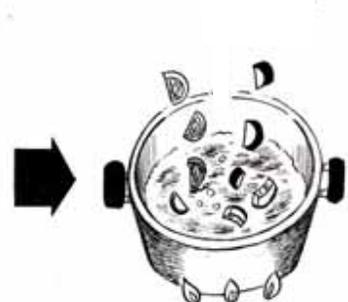
鍋で炒める 5分煮る



冷凍野菜を使用すると下ごしらえが簡単です

野菜を入れ15分煮込む

(煮立ったら弱火)



カレールーを入れる
味をみる





すき焼き風煮

牛うす切り肉 60g
 長ねぎ 1/2本
 白菜 1/2枚
 まいたけ 1/5パック
 にんじん 2切
 木綿豆腐 1/6丁

煮汁
 しょうゆ 大さじ1
 さとう 大さじ1
 酒 大さじ1
 油 小さじ1

料理時間25分
 (つきっきり25分)

エネルギー	328kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	18.3g
塩分	2.8g

残った材料は保存し、他の料理に上手く利用してください

作り方

下ごしらえ

ねぎ
ななめ切り

白菜
ざく切り

まいたけ
石づきを
とる

にんじん
うす切り

豆腐
食べやすい
大きさ

酒 さとう しょうゆ

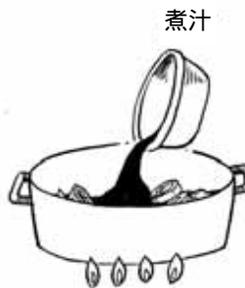
煮汁を合わせておく

鍋に油を熱し、ねぎを炒める



残りの材料を入れてやわらかくなるまで、時々返しながら煮る

煮汁を入れる





魚のおろし煮

魚(さば・さわら) 1切
 酒 小さじ1
 しょうが汁 少々
 片栗粉 大さじ1
 油 大さじ1/2

煮汁
 だし汁 大さじ2
 しょうゆ 小さじ1
 みりん 小さじ1
 酢 小さじ1
 大根 3cm

料理時間35分
 (つきっきり30分)

エネルギー	244kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	13.4g
塩分	1.2g

作り方

下ごしらえ

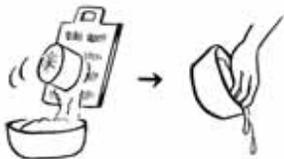
食べやすく切る 酒+しょうが汁を
 かけておく



汁気をとって片栗粉をまぶす



大根をおろす 軽くしぼる



フライパンに油を熱し、
 魚の両面を焼く



鍋に煮汁を煮たて、焼いた魚を
 入れ1~2分煮る



しぼった大根おろしを加えて
 ひと煮立ちさせる





お豆腐バーグ

木綿豆腐	1/3丁	油	小さじ1
鶏ひき肉	大さじ強1	たれ	
にんじん	うす切り1枚	だし汁	1/2カップ
ねぎ	1cm	みりん	小さじ1
酒	小さじ1/2	しょうゆ	小さじ1杯半
片栗粉	小さじ1/2	片栗粉	小さじ1/2
		貝割れ大根	2g

料理時間40分
(つきっきり30分)

エネルギー	173kcal
たんぱく質	11.0g
脂質	9.6g
塩分	1.4g

作り方

下ごしらえ
豆腐はペーパータオルでく
み、2分間電子レンジにかけ水
気を切って手でほぐす



レンジ強

にんじん

みじん切り



ねぎ

みじん切り



材料をよく混ぜる



形を整え、フライパン
で両面を焼く



たれをからめる





高野豆腐の卵寄せ

- 高野豆腐 1/2枚
- にんじん 2切
- 三つ葉 1~2本
- 煮汁
- だし汁 1/4カップ
- さとう 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 塩 少々
- 卵 1個

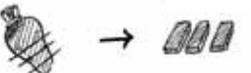
料理時間25分
(つきっきり20分)

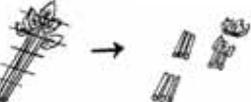
エネルギー	140kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	7.2g
塩分	1.2g

作り方

下ごしらえ

高野豆腐 もどして色紙切り


にんじん 薄く切る


三つ葉 1cmの長さに切る


煮汁を合わせておく 卵を割りほぐす



煮汁を煮立たせる



煮る



卵でとじ、半熟で火を止める





納豆のお焼き

納豆	1/2パック	油	小さじ2	料理時間25分
はんぺん	1cm	お好み焼き用ソース	小さじ1	(つきっきり20分)
長ねぎ	1/5本			
衣				
とき卵	1個			
小麦粉	大さじ1			
水	小さじ1			
酒	大さじ1/2			

エネルギー	273kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	12.7g
塩分	1.2g

作り方

