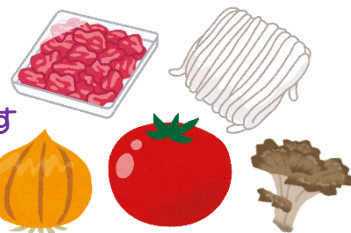




フライパン1つで —簡単調理—



★豚トマ玉とじうどん ~1日に必要な野菜の約1/3量がとれます



—材 料—〈1人分〉

豚こま切れ肉・・・60g
玉ねぎ・・・小1/4個(30g)
トマト・・・小1/2個(50g)
まいたけ・1/4パック(25g)
油・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・180ml
めんつゆ(2倍濃縮)・大さじ2
ゆでうどん・・・・・・・・1玉
かたくり粉・・・・小さじ1
水・・・・・・・・小さじ2
卵・・・・・・・・1個
刻みねぎ・・・・・・・・適量

—作り方—

- ①玉ねぎは薄切り、トマトは1.5cm角、まいたけは適当なサイズに切る。
- ②フライパンに油を熱して、豚肉と玉ねぎを炒め、トマトとまいたけを加えてさっと炒める。
- ③めんつゆと水を加えて沸々してきたらうどんを入れ、再沸騰してから2～3分煮る。
- ④水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、溶き卵を回し入れて蓋をして1分程度加熱する。
- ⑤器に盛り、ねぎを散らして出来上がり



(1人分エネルギー462kcal、食塩相当量2.8g、野菜105g)

★お豆腐ドライカレー ～ヘルシー・低コスト・時短がそろった1品です～

—材 料—〈2人分〉

合いびき肉・・・・・・・・80g
木綿豆腐・小1パック(150g)
玉ねぎ・・・・中1/2個(80g)
なす・・・・中1/2本(60g)
ズッキーニ・・中1/4本(60g)
ピーマン・・・・1個(30g)
[水・・・・・・・・100ml程度
 カレールー・・・・2皿分
 ごはん・・・・180g×2人分

—作り方—

- ①玉ねぎはみじん切り、なす、ズッキーニは1cm角に切る。ピーマンはヘタと種を除いて5mm角程度に切る。
- ②フライパンでひき肉と玉ねぎを炒め、なす、ズッキーニを加えて炒める。
- ③豆腐を崩しながら加えて軽く炒め、水を加えて煮る。沸々してきたら、粗く刻んだカレールーとピーマンを加え、汁気が少なくなるまで混ぜながら火にかける。
- ④ごはんの上にのせて、出来上がり。

(1人分エネルギー549kcal、食塩相当量2.2g、野菜115g)

《ドライカレーのアレンジ方法》

- ・カレートースト（食パンの上にのせ、その上にチーズをのせてトースターで焼く。）
- ・焼きカレー（ご飯の上にのせ、その上にチーズをのせてトースターで焼く。）
※目玉焼きや温泉卵をのせても美味しいです。
- ・オムレツ（具に入れて焼く。）
- ・カレーコロッケ（茹でて潰したじゃがいもと合わせ、丸めてコロッケを作る。）

