

きんぴら炊き込みごはん



材料 (5人分)
米…1.5合
押し麦…50g
きんぴらごぼう(市販)
…100g程度
韓国のり…適量

224kcal
食塩相当量
0.3g



① 米は洗って普通の水加減にする。



② 押し麦と、麦の倍量の水100ccを一緒に加え、浸水する。



③ きんぴらごぼうを加え炊く。



④ 器に盛り付け、韓国のりを散らす。

さつま芋オレンジ煮



材料 (2人分)
さつまいも…150g
オレンジジュース(100%)
…100cc
水…50~100cc

126kcal
食塩相当量
0.1g



① さつま芋は1cmの輪切りにする。水にさらしてアクを抜く。



② 鍋に分量の水とオレンジジュースを入れ、弱火で柔らかくなり煮汁が少し煮詰まるまで煮る。

かみなり汁



材料 (2人分)

木綿豆腐…100g	スリムねぎ…2本
大根…80g	即席みそ汁の素
人参…20g	(ペースト状)…1袋(18g)
小松菜…40g	ごま油…小さじ1/2

72kcal 食塩相当量 0.9g



① 木綿豆腐は1口大に手で割っておく。



⑤ 水300ccと大根、人参を加え蓋をして中火で10分ほど火を通す。



② 大根、人参はいちょう切りにする。



⑥ 小松菜と④の豆腐、即席みそ汁の素を加えサッと火を通す。



③ 小松菜は3~4cmのざく切り、スリムねぎは小口切りにする。



⑦ スリムねぎを加えて火を止める。



④ 鍋にごま油をひき中火にかけ、木綿豆腐を加え水分を飛ばすように軽く炒め、取り出しておく。