

🍴🍴 おすすめレシピ 🍴🍴

令和7年6月

きんぴら混ぜごはん

大人1人分 エネルギー301kcal 塩分0.4g

材料	大人4人分	作り方
米	2合	① 米をとぎ、炊飯器に入れて酒、昆布、目盛りまでの水を入れて30分以上おいてから炊く。炊き上がったらず昆布は取り出す。 ② ごぼうはさがきにし、水にさらしてザルにあげておく。人参としょうがは千切りにする。 ③ フライパンに油を熱し、②を炒める。Aを加えてさらに炒め、最後にごま油を加えて風味をつける。 ④ ご飯に③を混ぜ込む。
酒	小さじ2	
昆布	適量	
ごぼう	100g	
人参	50g	
しょうが	2g	
油	適量	
醤油 砂糖 酒 A	小さじ2弱 小さじ2と1/2 小さじ1	
ごま油	小さじ1/2強	

大豆のミートソース煮

大人1人分 エネルギー121kcal 塩分0.8g

材料	大人4人分	作り方
水煮大豆	150g	① 水煮大豆は洗っておく。 ② 玉ねぎと人参はみじん切りにする。 ③ フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。 ④ ①と②を加えて炒める。Aを加えて水分がなくなるまで煮る。
豚ひき肉	75g	
玉ねぎ	150g	
人参	50g	
油	適量	
ケチャップ A	大さじ4強	
塩	0.5g	
醤油	小さじ1強	
水	ひたひたになる程度	

※分量は3歳以上児5人分（大人4人分程度）です。

調味料はお好みで加減してください。

