

大豆ご飯



- 1人当たり
エネルギー 270kcal
食塩相当量 0.6g

材料（4人分）

米	カップ1・3/5
酒	大さじ1弱
昆布	5cm各1枚
水煮大豆	40g
ちりめんじゃこ	12g
酒	大さじ1・1/3
ゆかり粉	小さじ2/3

★ 作り方 ★

- ①米は洗米して水加減し、酒、昆布を加え30分おきます。
- ②ちりめんじゃこは鍋に入れ、酒炒りしておきます。
- ③米に②と水煮大豆を加えて炊きます。
- ④炊きあがったら、昆布は細かく刻み、混ぜ合わせます。
- ⑤器にご飯を盛り、ゆかり粉を振りかけて出来上がり。

トマトライス



- 1人当たり
エネルギー 384kcal
食塩相当量 1.0g

材料（4人分）

米	2カップ
ミックスベジタブル（冷凍）	1カップ
トマトジュース	1カップ
固形スープ	1個
豚もも肉（薄切り）	100g
玉ねぎ	100g
水	1カップ
酒	大さじ2
油	大さじ1

★ 作り方 ★

- ①米は洗米し、ザルにあげておきます。
- ②豚もも肉は1cm角に切り、酒を振りかけておきます。
- ③玉ねぎは粗みじん切りにし、油でさっと炒めます。
- ④材料を全部合わせて炊飯器で炊き上げて出来上がり。