

トマトライス



トマトジュースはげんきのもとがたっぷり。きれいなオレンジいろのごはんになるよ！

おやこで
つくろう




おうちで
ヘルシークッキング③

【たべもののなかまわけ】


あか
～からだをつくるもとになる～
とりもも肉


きいろ
～つよいちからのもとになる～
米

みどり
～からだのちょうしをととのえる～
玉ねぎ、コーン、トマトジュース
赤いパプリカ、グリーンピース

【ざいりょう（ふたり分）】

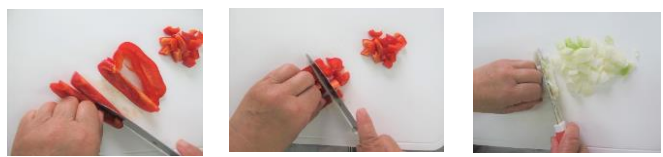
米	1 ごと		
とりもも肉	50 g		
しお	こさじ1/5		
こしょう	しょうしょう	赤いパプリカ	1/8こ
玉ねぎ	1/8こ	グリーンピースかんづめ	大さじ1/2
コーンのかんづめ	30 グラム	トマトジュース	1/2カップ
		とりガラスープのもと	小さじ1

 エネルギー
385Kcal

 しおのりょう
0.9 g

【つくりかた】

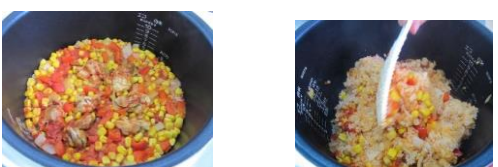
1. 米をとぐ。米と水1/2カップをすいはんきにいれて30分おく。
2. とり肉は小さく切り、しおとこしょうをもみこむ。玉ねぎとパプリカは1センチかくに切る。



3. 1にトマトジュースととりがらスープのもとをくわえる。とり肉、コーン、玉ねぎ、パプリカをのせてスイッチオン。



4. たきあがったら、グリーンピースをいれてさっくり混ぜる。もりつけでかざりたいとり肉やパプリカ・コーンはべつにわけておく。



5. もりつけは自由にやってみよう。
- ☆まるくもりつけるほうほうはこちら↓

- ①おわんにごはんをつめていれる
- ②さらをおちゃわんのうえにのせてひっくりかえす



- ③おわんをはずす。



ごはんは、ぎゅっとつめていれると、きれいにできるよ。

- ④上からとり肉・パプリカ・コーン・グリーンピースをのせてもりつける。



ヨーグルトサラダ



おなかを守るヨーグルトが
やさしいおしくする
ドレッシングにへんしんするよ！



おうちで
ヘルシークッキング③

【たべもののなかまわけ】

あか

～からだをつくる
もとなる～

ヨーグルト

きいろ

～つよいちからの
もとなる～

じゃがいも

みどり

～からだのちょうし
をととのえる～

レタス
きゅうり
にんじん



エネルギー：62Kcal



しおのりょう：0.1g

【つくりかた】

1. ドレッシングをつくる。☆を
ぜんぶうつわにいれて、まぜる。
2. やさいをあらう。じゃがいもは
ラップに包んでレンジにかけ、
少しさめたら皮をむき、かく切り
にする。にんじんはうすく切り、
かたをぬいてゆでる。レタスは食べやすくち
ぎる。きゅうりは食べやすく切る。
3. もりつけたやさいに、1 をかける。



【ざいりょう（ふたり分）】

レタス	20グラム
じゃがいも	はんぶん
きゅうり	10グラム
にんじん	20グラム

ヨーグルトドレッシング

☆	ヨーグルト	大さじ1/2
	マヨネーズ	大さじ1/2
	こしょう	しょうしょう
	玉ねぎのみじんぎり	小さじ1/2
	パセリのみじんぎり	小さじ1/3

コンソメスープ



とうみょうは、めがでたばかりのえ
んどうまめ。これから大きくそだつ
パワーがつまっているよ。



おうちで
ヘルシークッキング③

【たべもののなかまわけ】

あか

～からだをつくる
もとなる～

とうふ

みどり

～からだのちょうし
をととのえる～

とうみょう
えのきだけ



エネルギー：30Kcal



しおのりょう：0.6g

【つくりかた】

1. とうみょうは根を切りおと
し、ながさを半分に切る。
えのきだけは石づきをとつ
てながさを半分に切りほぐす。
2. Aをなべに入れ火にかけ、
えのき・とうふ・とうみよ
うのじゅんばんで加え、
ひがとおったら、あじみをし
て、しお、こしょうでしあげる。



【ざいりょう（ふたり分）】

A	とうみょう	40グラム
	えのきだけ	10グラム
	とうふ	60グラム
	固形スープの素	1/2個
	水	360シーシー
	塩・こしょう	しょうしょう

いきなりだんご

おやこで
つくろう



おうちで
ヘルシークッキング③



くまもとけんのひとたちが、
おうちでつくってきたおやつです。

【たべもののなかまわけ】

あか

～からだをつくるもとになる～
あずき（あんこのまめ）

きいろ

～つよいちからのもとになる～
はくりき粉、さつまいも

1こぶんは



エネルギー
132Kcal



しおのりょう
0.3g

はくりき粉と
しらたま粉を
30gずつに
すると、
さめてもやわ
らかい。

【ざいりょう（4こ分）】

さつまいも	120グラム
ぬるま湯	30ml
しお	小さじ1/5
はくりき粉	60グラム
つぶあん	60グラム

【つくりかた】

1. さつまいもはあらって
ラップでつつみ、
でんしレンジにかける
（少しかために）。
あつさ1cmに切って
かわをむく。（太いおいものときは、はん
ぶんにきる）



2. ボウルにはくりき粉としおを入れてあわせ
る。

3. 2にはぬるま湯を
加え、へらでまぜる。
まざってきたら手で
こねる。しらたま粉を
つかうときは、さきに
しらたま粉をまぜる。



ねばりが出るまで
こねたら、



ぬれぶきんをかけて
30分おく。



4. はくりき粉をまな板に多めにふって、3
のをせる。きじをまとめて4つに切る。



5. きじをうすくのばし、つぶあんをのせた1
のさつまいもをつつむ。



6. むし器にぬれぶきんをしいて4をならべ、
強火で20分むす。

