

キャロットライス



人参のオレンジ色がきれいなごはん
ちりめんじゃこのうまみとバターの香りで
塩味が少なくてもおいしく食べられます

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑦

野菜たっぷり
レシピ



野菜 22g

人参・パセリ



エネルギー：368kcal



食塩相当量：0.8 g

多めにできたら、
ラップで包んで
冷凍できます

【材料（4人分）】

米	2合
ちりめんじゃこ	60g
にんじん	80g
バター	40g
こしょう	0.01g
パセリ	適量
こしょう	少々

【作り方】

1. にんじんは皮をむき、おろし器ですりおろす。
2. 米を洗って炊飯器に入れ、少し硬めの水加減にして30分おく。
3. 2に人参とちりめんじゃこ、こしょうを加え、普通に炊く。
4. パセリはみじん切りにし、キッチンペーパーで包み、水気をとる。
5. 炊きあがればバターを加え、5分ほどそのまま蓋をして蒸らす。蓋をあけ、切るように混ぜてバターをなじませ、盛り付けてパセリを添える。



野菜の重ね煮



野菜と豚肉を重ねたら、あとは鍋がおいしくしてくれます。ごちそう感あるメニューです。

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑦

野菜たっぷり
レシピ



野菜 約140g

トマト・玉ねぎ
キャベツ・人参
パセリ



エネルギー：237kcal



食塩相当量：1.1 g

【作り方】

1. ジャガイモは皮をむいて5~7mm厚さに切り、電子レンジで加熱(600Wで1分30秒)。
2. トマトは薄めの輪切り、玉ねぎは縦半分に切って薄切りに。にんじんは薄めの輪切り、キャベツは3cm角に切る。
3. 鍋にバターを溶かし、火を消してキャベツ、にんじん、玉ねぎ、豚肉、ジャガイモ、トマトの順に重ね、Aを混ぜたものを上からかけて塩・こしょうを加え、ふたをして中火で蒸し煮する。
4. 材料が柔らかくなったらBを混ぜたものを流し入れ、とろみがつくまで煮る。
5. 皿に盛り付けて粉チーズとパセリをふる。耐熱皿に入れ、230℃のオーブンで5分ほど焼いて焦げ目をつけてもおいしい。

【材料 (2人分)】

ジャガイモ	中 1 個(約80 g)
トマト	小 1 個(約120 g)
玉ねぎ	1/3個(約80 g)
にんじん	1/5本(約20g)
キャベツ	1/8玉(約130 g)
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ1
パセリみじん切り	大さじ1弱

A	湯	80cc
	顆粒コンソメ	小さじ1/2弱
	ケチャップ	小さじ2

B	牛乳	100cc
	薄力粉	大さじ1弱



ふたをして
煮ます



ブロッコリーと かぼちゃのサラダ

すりごまを加えることで、風味とコクをプラスします

食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング⑦

野菜たっぷり
レシピ 

野菜 100g
ブロッコリー
かぼちゃ

 エネルギー：165kcal  食塩相当量：0.2 g

【材料（2人分）】

- ブロッコリー 80 g
- かぼちゃ 1/6玉(約120 g)
- マヨネーズ 大さじ1.5
- 砂糖 小さじ1/2
- すりごま 大さじ1.5

【作り方】

1. ブロッコリーは房ごとに切り分ける。
かぼちゃは3 cm角に切る。
2. ブロッコリーはさっと茹でてざるにあげる。
3. かぼちゃは耐熱容器にいれ、ゆるくラップをかけて電子レンジで5分加熱。
やわらかくなっていたらOK、まだの場合はもう少し加熱する。
4. 2と3が冷めたらマヨネーズ・砂糖・すりごまをあわせて混ぜる。

