

## 【ミートドリア】

材料（4人分）

合い挽き肉	…	250g
ナツメグ	…	少々
玉ねぎ	…	1個
にんじん	…	40g
舞茸・しめじ	…	各1/4
A	カットマト缶	280g
	赤ワイン	… 40ml
	ウスターソース	大さじ1
	ケチャップ	… 大さじ1
	塩	… 小さじ1/3
ごはん	…	1.5合(500g)
ピザ用チーズ	…	100g

437kcal たんぱく質19.5g 塩分1.4g

作り方

- ①玉ねぎ、にんじん、舞茸・しめじをみじん切りにする。
- ②ボウルにAを合わせておく。
- ③フライパンを中火で熱し、（油はひかずに）合い挽き肉、ナツメグ、玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。舞茸、しめじも加え、炒める。
- ④Aを加えてさらに加熱し、煮立ったら、火を弱めて10分煮る。
- ⑤耐熱皿にごはんを盛り、④をかけ、ピザ用チーズをのせ、200℃のオーブンで5分焼く。

## 【小松菜豆乳スープ】

材料（4人分）

小松菜	…	80g
さつまいも	…	80g
コンソメ	…	1/2個
無調整豆乳	…	200ml
水	…	300ml
塩	…	ふたつまみ
こしょう	…	少々

63kcal たんぱく質2.1g 塩分0.6g

作り方

- ①小松菜は2cmの長さに切る。さつまいもは皮つきのまま1cm厚さのいちよう切りにする。
- ②鍋に水とさつまいもを入れ軟らかくなるまで煮る。
- ③②に小松菜、コンソメを加え、沸騰しないように気を付けながら加熱する。
- ④小松菜に火が通ったら無調整豆乳を加え、塩、こしょうで味を調える。

## 【グリーンサラダ】

40kcal たんぱく質0.6g 塩分0.3g

材料（4人分）

水菜 …………… 40g	酢 …………… 小さじ2
きゅうり ……… 1/2本	オリーブ油 ……… 小さじ2
キウイフルーツ 1個	砂糖 …………… 小さじ1/2
冷凍ブルーベリー 20g	塩 …………… ふたつまみ
	こしょう ……… 少々

作り方

- ①水菜は食べやすい長さ、きゅうりは千切り、キウイフルーツは半月のスライスに切る。
- ②調味料をボウルに入れて混ぜ、野菜とフルーツを和える。

## 【レンジでごはん煎餅】

44kcal たんぱく質0.7g 塩分0.1g

材料（4人分）

ごはん …………… 100g	30cmラップ
麺つゆ(3倍) …… 適量	オーブンシート
	キッチンペーパー 1枚

作り方

※ふたり分ずつ作る。

- ①ごはんをラップに取り、包んでごはん粒をつぶす。
- ②オーブンシートの上に①をのせ、ラップをかぶせ  
麺棒で薄く伸ばし、ラップをゆっくりはずす。
- ③キッチンペーパーを用意し、②のオーブンシートの  
下に敷いて、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ④オーブンシートの場所を反対に回転させ  
電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ⑤オーブンシートから④をゆっくりはがし、上面全体に  
刷毛で麺つゆを塗る。
- ⑥オーブンシートにのせ、電子レンジ600Wで30秒加熱し



合計

エネルギー 584kcal  
たんぱく質 22.9g  
塩分 2.4g

様子を見ながら追加で30秒ずつ加熱する。(全体で4～5分の加熱で完成)