

## ☆料理名 炊飯器でエビカレーピラフ

### ●材料( 4人分 )

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

米	2合
むきえび(冷凍でも可)	50g
にんじん	100g
玉ねぎ	100g
エリンギ	80g
カレー粉	小さじ2
コンソメ	小さじ1
ケチャップ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
バター	10g
ドライパセリ	少々

A



### ●作り方

- ① 米をとぎ、ザルにあげる。
- ② 冷凍のむきえびを使用する場合は、解凍しておく。
- ③ にんじん、玉ねぎ、エリンギはみじん切りにする。
- ④ ①を入れた炊飯器に目盛りより少なめに水を入れ、Aを加えて全体を混ぜ、②③を入れて通常炊飯で米を炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、バターを加えて混ぜる。
- ⑥ 器に盛り付け、ドライパセリを振る。



炊飯器で簡単！アレンジもきく  
一品です♪

(1人分) エネルギー330kcal/たんぱく質 8.2g/脂質 3.0g/塩分 0.7g

## ☆料理名 洋風おやき

### ●材料( 4人分 )

ごはん	400 g
ミックスベジタブル	200 g
プロセスチーズ	80 g
ロースハム	40 g
卵	3個
しらす	5 g
バター	12 g
ケチャップ	お好みで

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*



### ●作り方

- ① 冷凍のミックスベジタブルを使用する場合は、解凍しておく。(お好みの野菜に変えてもOK)
- ② チーズは7mm角に切る。ハムはトッピング用に型抜きする。
- ③ ごはんに溶き卵を入れてよく混ぜ、①、チーズ、しらすを入れてさらによく混ぜ合わせる。
- ④ 熱したホットプレートにバターを溶かし、③を12等分して丸くなるようにして入れ、両面を色よく焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、型抜きしたハムをトッピングし、お好みでケチャップをつける。



調理の工程が簡単なので、お子さんと一緒にクッキングできます♪

(1人分)エネルギー386kcal/たんぱく質 16.3g/脂質 14.2g/塩分 1.2g

## ☆料理名 牛肉おにぎらず

### ●材料( 4人分 )

ごはん	330 g
卵	2 個
塩	少々
サラダ油	適量
レタス	4 枚
にんじん	30 g
牛肉(こま切れ)	120 g
砂糖	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ1・1/3
酒	大さじ2
焼きのり	4 枚
ミニトマト	8 個

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*



### ●作り方

- ① フライパンに油を熱し、1/4の溶き卵を入れて焼き、皿に取り出す。
- ② レタスは大きめにちぎり、にんじんは1cm長さの千切りにする。
- ③ ①のフライパンを軽くふき取り、牛肉を炒め、色が変わったらにんじんとAを加えてさっと炒める。
- ④ まな板の上にラップを広げ、のりをのせ、1/8のご飯を真ん中に広げる。
- ⑤ ご飯の上に1人分の③、レタス、卵、1/8のご飯をのせ、のりの四つ角を折りたたんで包み、ラップで包んで形を整える。半分に切って、皿に盛る。

※④⑤を3回繰り返す



レバーや牛肉などに多く含まれる  
吸収率の良いヘム鉄で、効率よく鉄分  
を摂取しましょう♪

(1人分) エネルギー259kcal/たんぱく質 11.3g/脂質 6.9g/塩分 0.6g