

彩りねばねば丼

【4人分】

ご飯	600g
鶏ひき肉	200g
木綿豆腐	280g
卵	2個
長ねぎ	200g
赤パプリカ	120g
おくら	120g
ごま油	小さじ2

A 白だし	20g
A 酒	大さじ4
A 砂糖	小さじ2

B めんつゆ（3倍）	大さじ2
B 水	大さじ6

【作り方】

- ① 長ねぎ、パプリカはみじん切りにする。おくらも茹でて小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、長ねぎを炒める。火が通ったらひき肉、軽く水切りした豆腐を加え、豆腐を細かく崩しながら炒める。
- ③ 鶏肉に火が通ったら溶き卵を加え炒める。
- ④ パプリカ、Aを加え、水気がなくなるまで炒める。
- ⑤ 器にごはんを盛り、③を乗せ、オクラを飾る。
- ⑥ Bを混ぜたタレをかける。

かんぴょうdeアラビータ

【4人分】

かんぴょう	20g
たまねぎ	80g
なす	80g
にんにく	4g
鷹の爪	適量
オリーブオイル	小さじ2
ダイストマト	120g
塩	小さじ1/3

【作り方】

- ① かんぴょうは水で戻し、軽く絞り3cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。なすは1cm厚の半月切りにする。にんにくはみじん切りにする。鷹の爪の種を取り除き、輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくと鷹の爪を入れ、炒める。
- ③ にんにくの香りが出てきたら、玉ねぎ、なすを入れ炒める。さらにダイストマト、かんぴょうを入れ、煮込む。
- ④ 塩で味を調える。

抹茶寒天

【4人分】

A 粉抹茶	小さじ2と1/2
A 水	500ml
A 粉寒天	4g
B 砂糖	大さじ1
B きなこ	大さじ1

【作り方】

- ① 鍋にAを入れ、かきまぜながら2分程沸騰させる。
- ② 容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
彩りねばねば丼	527	22.8	14.6	1.7
アラビータ	51	1.1	2.1	0.5
抹茶寒天	24	1.2	0.6	0
合計	602	25.1	17.3	2.2