

ロコモコ丼

【4人分】

A 合い挽き肉	200g
A マヨネーズ	大さじ1
A おろしにんにく	小さじ1/2
A たまねぎ	80g
A にんじん	40g
A こしょう	適量
卵	4個
B ケチャップ	大さじ3
B ウスターソース	大さじ2
ミニトマト	8個
ブロッコリー	100g
麦ご飯	600g

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切り、にんじんはすりおろしにする。
- ② ミニトマトは半分に切る。ブロッコリーは小房に分け、熱湯で茹でて水気を切る。
- ③ ボウルにAを入れてよくこね、4等分にして丸め、小判型にする。
- ④ フライパンで目玉焼きを人数分作り、お皿に取り出す。
- ⑤ フライパンで③の両面に焼き目を付け、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ 丼にご飯を盛り、②、④、⑤を乗せ、混ぜ合わせたBをかける。

もやしときのこのカレースープ

【4人分】

もやし	100g
しめじ	100g
たまねぎ	60g
にんにく	1かけ
固形コンソメ	1個
カレー粉	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
水	600mL

【作り方】

- ① しめじは石突を切り落とし、ほぐす。玉ねぎは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱しにんにくを炒め、香りが出て来たらしめじ、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ③ 水、もやし、コンソメ、カレー粉を入れ、ひと煮立ちさせる。

トマトゼリー

【4人分】

ミニトマト	4個
A はちみつ	小さじ2(14g)
A レモン汁	小さじ2
B 生姜	スライス2枚
B 砂糖	大さじ2(18g)
B 水	200mL
ゼラチン	5g
★レモン汁	小さじ2

【作り方】

- ① ゼラチンは水50ml(分量外)でふやかす。
- ② ミニトマトは湯剥きし、Aに浸けておく。
- ③ 鍋にBを入れ、沸騰させる。沸騰したら火を止めて生姜を取り出し、①と★レモン汁を加えてよく溶かす。
- ④ ③の粗熱を取り、カップに③と②を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)
ロコモコ丼	560	20.9	19.3	1.6
カレースープ	34	1.7	1.3	0.6
トマトゼリー	38	1.3	0	0
合計	632	23.9	20.6	2.2