

炊き込みピラフ

ざいりょう 6にんぶん
材料 | 6人分

米……………3合(450g)

トマトジュース
…大さじ4(60ml)

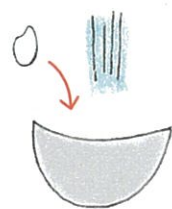
塩……………3g

白ワイン……………6ml

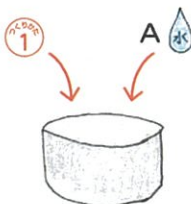
バター……………6g

水……………適量

1 ① 米は洗って水気を切る。



2 ② 釜に洗った①の米を入れてAを加え、水を3合の目盛りに合わせて入れる。



3 ③ ②を30分浸漬させてから炊飯する。

ひとり
1人あたり
265 kcal

パプリカの肉詰め

ざいりょう 6にんぶん
材料 | 6人分

パプリカ(赤・黄)
…各3個(各150g)

玉ねぎ……………小1個(150g)

マッシュルーム……………12個

パセリ……………適量

豚ひき肉……………480g

卵……………3個

塩……………小さじ1・1/2

ナツメグ……………少々

こしょう……………少々

粒入りマスタード……………適量

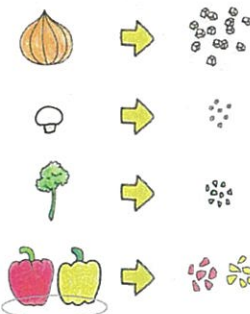
ケチャップ……………適量

ベビーリーフ……………36g

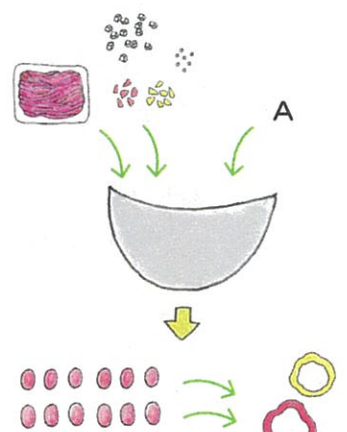
1 ① パプリカのへたを切って種を取り除き、さらに底の部分を少し切って平らにし、横も半分に切る。



2 ② 玉ねぎとマッシュルーム、パセリ、①で切ったパプリカの底の部分をそれぞれみじん切りにする。



3 ③ ボウルに豚ひき肉と②のパセリ以外、Aを入れて練り混ぜ、12等分にして①に詰める。



4 ④ ③を耐熱皿に並べてラップをかぶせ、レンジ(600w)で8~10分加熱する。

5 ⑤ ④を器に盛り、お好みで粒入りマスタードとケチャップをのせて②のパセリを散らし、ベビーリーフを添える。

ひとり
1人あたり
255 kcal

豆と野菜のポタージュ風

ざいりょう 6にんぶん
材料 | 6人分

にんじん……………小2本(240g)

じゃがいも……………2個(300g)

A かぼちゃ……………1/8個(210g)

玉ねぎ……………小1個(150g)

ブロッコリー……………1株(210g)

キドニービーンズ(缶詰)
…90g

B 水……………6カップ(1200ml)

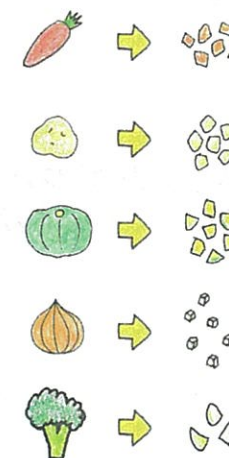
固形スープの素……………1・1/2個

C 牛乳……………カップ3/4(150ml)

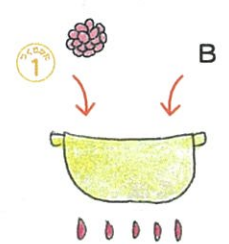
白ワイン……………大さじ1・1/2

塩……………小さじ3/4

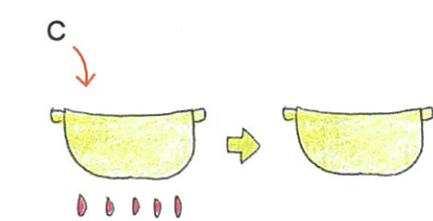
1 ① Aの野菜はそれぞれ小さく切りそろえる。



2 ② 鍋に①とキドニービーンズ、Bを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にし、あくをすくって取り除きながら煮汁が半分くらいになるまで煮る。



3 ③ ②にCを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせて火を消す。



ひとり
1人あたり
70 kcal