

● 焼き鳥缶でかんたんカレー



栄養価 (1人分)

エネルギー：656kcal
たんぱく質：22.2g
脂 質：18.6g
炭水化物：100.1g
塩 分：2.6g

1人分の野菜
115g



主食 ごはん 1人分 150g

主 菜 焼き鳥缶カレー

作るときに減塩②

1人分の塩分 **2.1g**

材料 (2人分)

下準備

たまねぎ	1/2個	みじん切り
おろししょうが	小さじ1	(チューブでよい)
おろしにんにく	小さじ1	(チューブでよい)
焼き鳥缶詰(たれ)	1缶	たれも使う
しめじ	1/2袋	石づきを取りほぐす
水煮大豆	1/2カップ	
トマトジュース	1/2カップ	} A
水	1/4カップ	
カレールウ	1皿分	細かく刻む

● 作り方

- ① フライパンにたまねぎ、しょうが、にんにくを入れ、中火でたまねぎが半透明になるまで炒める。
- ② 焼き鳥缶詰(たれも全て)、しめじ、水煮大豆、**A**を加え、10分程度煮る。
- ③ 火を止め、カレールウを入れて溶かし、再び中火で5分程度煮る。

★パッククッキングで作る場合

- ① 全ての材料を耐熱性ポリ袋に入れ、袋ごと軽くもみほぐしておく。
- ② 沸騰したお鍋に袋ごと入れ、20分程度湯せんし、10分蒸らす。

● 材料



フライパンで



パッククッキングで



副 菜

広島菜漬けとにんじんのナムル



ステップ2

作り置きして朝食にも！

材料 (2人分)

下準備

広島菜漬け	葉1枚分	洗ってよく絞る
にんじん	1/2本	皮をむく
ごま油	小さじ2	
炒りごま	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
酢	小さじ2	

●作り方

- ① 広島菜漬けは5mmくらいに刻む。
- ② にんじんはピーラーでリボン状に削り、耐熱容器に入れ軽くラップし、電子レンジ (600W) で1分半加熱する。
- ③ ②の粗熱が取れたら、①とAを加えよく混ぜる。

副 菜

きなこ蒸しパン



ステップ3

朝にすぐ作れる！

材料 (4人分)

ホットケーキミックス	大さじ9
きなこ	大さじ4
さとう	大さじ1 小さじ1
豆乳又は牛乳	大さじ5 小さじ1
サラダ油	小さじ2



●作り方

- ① 全ての材料を耐熱容器に入れ、材料をしっかり混ぜる。
- ② 軽くラップをかけ、電子レンジ (600W) で2分加熱する。

★パッククッキングで作る場合

- ① 1人分の全ての材料を耐熱性ポリ袋に入れ、材料をしっかり混ぜるようにもみほぐす (袋の角部分が混ざりにくいので注意!)。材料を袋の角に寄せておく。
- ② 沸騰したお鍋に袋ごと入れ、20分程度湯せんする。

★パッククッキングの基本

- ① 材料を耐熱性ポリ袋 (「湯せん可能」と表示があるもの) に入れる。
- ② 袋の中の空気を抜きながら袋をしっかりひねり上げ、袋の上部を固く結ぶ。
- ③ 大きなお鍋の底に皿やふきん等を入れ、たっぷりのお湯を沸かす。
- ④ 鍋底に直接当たらないように、材料を入れた袋を入れる。
※袋の中に空気が残っていると袋が浮いてしまうので注意!
- ⑤ 加熱 (湯せん) する。加熱が終了すれば出来上がり!!

ポイント!

袋はしっかりひねり上げ、袋の上部をしっかり結ぶ!



ポイント!

鍋の底に、皿かふきんを入れておく!

