



2月 食セミナーレシピ



【 炊き込みピラフ 】(1人分あたり 341kcal 塩分0.8g)

(材料 4人分)

お米	2合
玉ねぎ	100g
人参	60g
鶏むね肉	100g
コンソメ	1個
バター	8g
醤油	大さじ1/2

<作り方>

- ① 玉ねぎ、人参はみじん切り、鶏肉も小さいめに切る。
- ② 炊飯器に、米、醤油を入れ、表示通りの線まで水を足す。
- ③ そこに①を入れ、軽く混ぜたあと、細かくしたバターとコンソメを入れ、炊く。
- ④ 炊き上がったらよく混ぜてお皿に盛りつけて出来上がり。



【 ミニピザ 】(1人分あたり 65kcal 塩分0.2g)

(材料 4人分)

餃子の皮	8枚
アボカド	20g
玉ねぎ	20g
ケチャップ	20g
チーズ	20g

<作り方>

- ① 餃子の皮にケチャップをうすくぬり、薄くスライスした玉ねぎと小さく切ったアボカドをのせ、チーズをのせる。
- ② 中火であたためたフライパンで、チーズが溶けるまで約3分ほどふたをして焼く。



【 温野菜サラダ 】(1人分あたり 125kcal 塩分0.3g)

(材料 4人分)

人参	100g
じゃがいも	200g
キャベツ	200g
ブロッコリー	120g
プチトマト	4個
☆ マヨネーズ	大さじ2
☆ 牛乳	大さじ2
☆ 粒マスタード	小さじ1

<作り方>

- ① 人参は短冊切り、じゃがいもは皮ごと1/4くらいに切る。ブロッコリーは小房に切って、よく洗っておく。
- ② 蒸し器をセットし、クッキングシートをしき、火が通りにくい野菜からそれぞれ置いておく。
- ③ 器に野菜を盛り付け、☆をかけて出来上がり。



Point!

温野菜では、加熱することによりビタミン類などの栄養となる成分が壊れたり、流れ出てしまったりしますが、それにもまして生野菜に比べて食べやすく、大量に食べることができます。

野菜は1日に350gを目安に摂取しましょう。ドレッシングなどを使って味に変化を与えたり、スープにすることがおすすめです。