

鶏と大豆のごはん

材料を入れるだけ！
たんぱく質 UP メニュー

<材料> 1合分（茶碗2杯分）

無洗米	1合
水	250ml
焼き鳥缶	1缶
大豆水煮	大さじ2
刻みねぎ	大さじ1
塩	ひとつまみ

★缶詰は、さば缶やコーン缶でも
美味しいですよ。



<作り方>

- ① 高密度ポリエチレン製ポリ袋に材料を全て入れる。
- ② 空気を少し抜いて、袋の上の方を結ぶ。
20分程度おく。
- ③ 大きな鍋の底に皿を一枚入れ、水を鍋の半分程度入れる。米が入った袋を鍋に入れ、鍋の蓋をして火にかける。
- ④ 沸騰したら中火にし、約20分間加熱する。
火を止めたら蓋をしたまま、10分間蒸らす。
- ⑤ 袋を開けて、かき混ぜる。



★炊飯器に全て入れて炊いても、美味しくできます。

<茶碗1杯分> エネルギー301kcal たんぱく質 5.3g 食塩相当量 0.2g

千切り大根の トマトジュース煮

レンジでお手軽！

噛み噛みレシピ

＜材料＞ 小鉢4皿分

千切り大根（乾燥）	20g
無塩トマトジュース	100ml
ツナの油漬け缶	80g
ウスターソース	大さじ1

A



＜作り方＞

① 千切り大根は2cmの長さにキッチンバサミで切り耐熱容器に入れ、水200mlを加え戻す。

※かたい場合は、レンジに3分程度かけると良い。

② ①にAを加え、ふんわりラップをかけ、レンジ500Wで、約3分加熱する。



★鍋で作る場合

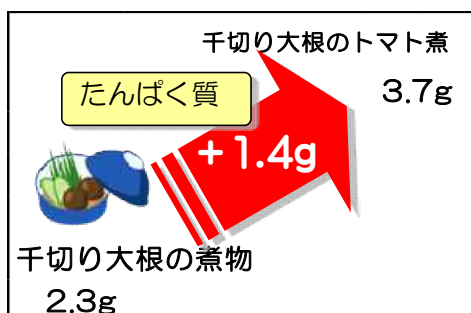
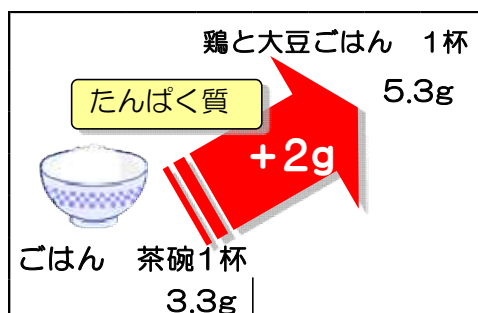
鍋に戻した千切り大根と調味料を加え、弱火で10分位煮れば出来上がりです。

★ビニール袋に入れて、加熱しても良いです。



＜1食分＞エネルギー79kcal たんぱく質 3.7g 食塩相当量 0.4g

○たんぱく質の量の比較○



ちょっと材料を
足すだけで、たんぱ
く質が増えますね。

