



にんきメニュー



ごぼうのドライカレー



【材料 1 人分】

- ・豚挽肉 35 g
- ・玉葱 35 g
- ・人参 35 g
- ・ごぼう 35 g
- ・油 1 g
- ・水 50 cc
- ・酒 (ワイン) 7.5 cc
- ・塩 0.5 g
- ・コンソメ 0.5 g
- ・カレールー 3 g
- ・しょうゆ 0.1 g



【作り方】

- ① 玉葱・人参・ごぼうはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、①の玉葱、人参を炒める。しんなりしてきたら豚挽肉・ごぼうを加えて、さらに炒める。



- ③ 豚挽肉に火が通ったら、水・コンソメ・酒を加えて10分ほど煮る。
- ④ カレールーを入れ、塩・しょうゆで味を調える。



食物繊維たっぷりのごぼうが入ったドライカレーです。

えっ！ ごぼうのドライカレーと思われるかもしれませんが食べるとおいしい！

やみつきになることまちがいなしです。！！



にんきメニュー



ウルトラマンライス



ご飯は、ケチャップ
ライスでも五目ご飯
でもなんでも OK で
すよ！！

【材料1人分】

- *ご飯 100g *豚挽肉 30g *ミックスベジタブル 30g
- *インゲン 4g *人参 4g *ウズラ卵水煮 1ヶ *紅かまぼこ 1枚
- *チキンナゲット 2ヶ *サラダ油 3g *塩こしょう 適量
- *しょうゆ 5g

【作り方】

- ① 人参で口を作る。インゲンは2センチ長さに切り人参と一緒に塩ゆでする。かまぼこは1センチ厚さに切り、ウズラ卵は縦半分に切る。ナゲットは揚げておく。
- ② フライパンにサラダ油をしき、豚挽肉を炒め塩こしょうで下味を付ける。ミックスベジタブルを入れさらに炒め塩こしょう、しょうゆでしっかり味をつけご飯も入れ混ぜ、炒めご飯を作る。
- ③ ライス抜き型（メロン型）に炒めたご飯を入れ皿に移し、かまぼこ・インゲン・人参・ウズラの卵・チキンナゲットでウルトラマンの顔を作る。

ウルトラマンに見えるかな？



ウルトラマンがいっぱい！！