

※材料は各 4 人分です

☆トマトライス☆

米	270g
とりもも肉	90g
A〔塩〕	小さじ 1/3
A〔こしょう〕	少々
玉ねぎ	1/4 個
ホールコーン(缶)	50g
赤ピーマン	1 個
グリーンピース(缶)	大さじ 1
トマトジュース	180ml
洋風スープ	180ml

- ① 洗った米、洋風スープを炊飯器に入れて 30 分おき、トマトジュースを加える。
- ② とり肉は小さく切り、A をもみこむ。玉ねぎ、赤ピーマンは 1cm 角に切る。
- ③ 米にとり肉、コーン、玉ねぎ、赤ピーマンをのせて炊く。炊き上がったら、グリーンピースを入れてさっくり混ぜ、盛り付ける。

☆スパニッシュオムレツ☆

卵	4 個
ミニトマト	3 個
ソーセージ	2 本(30g)
玉ねぎ	50g
じゃがいも	80g
グリーンピース	30g
サラダ油	大さじ 1
塩	小さじ 1/5
こしょう	少々

- ① ミニトマトは 4 等分し、ソーセージは薄く切る。玉ねぎ、じゃがいもは皮をむいて 1cm 角に切る。
- ② フライパンにサラダ油 (大さじ 1/3) を熱し中火にかけ、ソーセージ、玉ねぎ、じゃがいも、グリーンピースを入れて、じゃがいもに火が通るまで炒める。
- ③ ボウルに卵を溶いて、塩、こしょう、ミニトマト、②を加えて混ぜる。
- ④ フライパンに残りのサラダ油を熱し中火にかけ、③を流し入れて円を描くように混ぜ、固まり始めたらふたをする。弱火で 2~3 分ほど蒸し焼きにしたら裏返し、裏面も焼く。冷めたら切り分ける。

☆コンソメスープ☆

小松菜	80g
えのきたけ	20g
A〔固形スープの素〕	1 個
A〔水〕	720ml
塩・こしょう	少々

- ① 小松菜は 3cm に切る。えのきたけは石づきを取ってほぐす。
- ② A を鍋に入れ火にかけ、野菜を加え、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味をととのえる。

☆ミルクかん☆

牛乳	240ml
〔粉寒天〕	2g
A〔水〕	200ml
A〔砂糖〕	大さじ 2・2/3
キウイフルーツ	輪切り 2 枚
みかん(缶づめ)	4 粒

- ① 鍋に A を入れて火にかけ、よく混ぜる。
- ② 溶けたら牛乳を加えて火を止め、器に注ぎ、冷やし固める。
- ③ 固まったら 4 等分に切ったキウイ、みかんをかざる。

<1 人あたりの栄養価>

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
トマトライス	318	9.6	4.0	0.7
スパニッシュオムレツ	157	8.1	10.4	0.6
コンソメスープ	7	0.5	0.1	0.7
ミルクかん	68	2.1	2.9	0.0
合計	550	20.3	17.4	2.0