

親子で作ろう！

3色そろろ休日レシピ♪

エビ、イカ、鶏もも肉など、

好きな具材を入れてね♪



〈図1〉

炊飯器であっという間に♪

野菜ジュースで 具たくさん炊き込みごはん



【材料】4人分

お米	…2 合
水	…200cc(1 カップ)
野菜ジュース	…200cc(1 本)
コンソメ	…1 個
ベーコンブロック	…100g
ウインナー	…4 本
赤・黄パプリカ	…各 1 個
ブロッコリー	…1/4 株
マッシュルーム	…4 個
オリーブオイル	…大さじ 1

※あればパセリ粉



- 炊飯器にお米、水、野菜ジュース、刻んだコンソメを入れてよく混ぜる。※野菜ジュースは砂糖・食塩不使用のものを使いましょう。
- ベーコンは大きめの一口大、ウインナーは縦半分、パプリカとブロッコリーは食べやすいサイズに、マッシュルームは半分に切る。
- ①の上に②の具材をのせ(図1参照)、オリーブオイルをまわしかけ、炊飯器で炊く。
- 炊きあがったら別皿に具材を取り出し、よく混ぜる。
- お皿に一人分を盛り付ける。

フライパン1つで作る！

3色そぼろ丼

【材料】4人分

ご飯 …4 杯(600g)

ほうれん草 …1 束
鶏ガラスープの素 …小さじ 1
ごま油 …小さじ 2

卵 …4 個
砂糖 …大さじ 1
酒 …大さじ 1
塩 …少々

合いびき肉 …150g
しょうゆ …大さじ 2
酒 …大さじ 2
みりん …大さじ 1
砂糖 …大さじ 1

- フライパンでほうれん草を茹で、水気をしぼる。3cm程度の食べやすい大きさに切り、調味料を和える。
- 卵と調味料を全て混ぜ合わせ、フライパンでかき混ぜながら炒める。
- 合いびき肉を炒め、色が変わったら調味料を加え、水気がなくなるまで炒める。
- お皿に一人分を盛りつける。

※ほうれん草は電子レンジだと簡単♪

- 洗ったほうれん草をお皿にのせて、ラップをする。
- 500W で 2 分加熱して水にさらす。

ほうれん草もパクパク食べちゃう！
まぜて食べてね♪

