

ツナ缶で炊き込みご飯 調理時間 30分

材料 / 4人分

・米 2合 (水 400cc から 450cc) ・ツナ油漬缶 1缶 (140g) ・えのきだけ 1束 (85g) ・にんじん 1/3本 (35g) ・小ねぎ適量

【調味料】

A 薄口しょうゆ大さじ1 ・みりん大さじ1 ・和風だし (粉末) 小さじ2



※イメージ

作り方

1. 米は洗って30分以上浸水し (時間外)、ザルに上げて水気をきる。
2. ツナは油を切る。えのきだけは根元を切って長さを半分に切る。にんじんは千切りにする。
3. 鍋に1の米、調味料のAを入れ、水を加え2のツナ、えのきだけ、にんじんをのせて中火にかけ沸騰させる。沸騰したら弱火にして、蒸気が出なくなったら、火を止めて10分程蒸らす。
4. 軽くかき混ぜ、お茶碗によそり小口切りにしたねぎをちらす。

鶏ガラ海苔スープ 調理時間 3分

材料 / 1人分

・味付け海苔 1袋 (1.7g) ・小ねぎの小口切り適量 ・いり白ごま適量
・熱湯 1カップ (150cc)

【調味料】

鶏ガラスープの素 (粉末) 小さじ1/2 (1.5g)



※イメージ

作り方

1. カップに海苔をちぎって入れ、鶏ガラスープの素、小ねぎを加えて熱湯を注ぎ、ごまを入れる。



ミックスビーンズとにんじんのしょうゆドレッシング和え 調理時間 10分

材料 / 2人分

・ミックスビーンズ・ドライパック (常温保存のもの) 90g ・にんじん 2/3本 (75g)
・すり白ごま小さじ2

【調味料 / ドレッシング】

しょうゆ小さじ1と1/2 ・酢大さじ1 ・ごま油大さじ1/2



※イメージ

作り方

1. にんじんは千切りにする。
2. ボウルにドレッシングの材料を合わせる。
3. 1のにんじんとすり白ごま、ミックスビーンズを混ぜ合わせる。

ゼリー入りフルーツポンチ 調理時間 3分

材料 / 4人分

・ナリタヤぶるりんゼリー 12個
・はごろも甘みあっさりポンチ 1缶 / 295g



※イメージ

作り方

1. ゼリーをボールにあげてゼリーをくずし、そこにフルーツ缶を汁ごと入れて混ぜる。
2. ゼリーとフルーツが均等になるように器によそる。

栄養価 (一人分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
ツナ缶で炊き込みご飯	378	12.5	1.6
ミックスビーンズとにんじんのしょうゆドレッシング和え	123	5.8	0.7
鶏ガラ海苔スープ	21	1.3	0.8
ゼリー入りフルーツポンチ	93	0.2	0.1
合計	615	19.8	3.2

