

## No1. 親子でクッキング 『 トマトライスの ランチメニュー 』

### トマトライス



#### < 材料 4 人分 >

- 米 … 米用カップで 2 カップ
- とりもも肉 … 100 g
- 塩 … 小さじ 1/2
- こしょう … 少々
- たまねぎ … 60 g
- コーンホイル (缶) … 60 g
- 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 … 200 ml
- 洋風スープ … 200 ml

#### < 作り方 >

- 1 洗った米に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、塩・コショウをする。たまねぎ、赤ピーマンは1cm角切りに切る。
- 3 米にとり肉、コーン、たまねぎ、赤ピーマンをのせて炊く。炊きあがったらグリーンピースを入れてさっくり混ぜる。

エネルギー量	たんぱく質	脂質	食塩
340kcal	11g	2g	1.5g

#### ポイント

多めに炊くと、米に芯が残ってしまう場合がありますので、炊飯器の容量の半分ぐらいで炊いてください。  
油を使わずにヘルシーなので作ってみてね!!!!!!!

親子クッキングについてのお問い合わせ先：  
弘前市保健センター (電話 0172-37-3750)

# トマトライスにおすすめのレシピ

## ヨーグルトサラダ

<材料4人分>



レタス…40g(ちぎる) きゅうり…20g(乱切り)  
 カブ花わら…200g(小房に分けて茹でる)  
 人参20g…(いちょう切り茹でる)  
**ヨーグルトドレッシング**…ヨーグルト大1、マヨネーズ大1、コショウ少々  
 玉葱みじん切り小さじ1、パセリみじん切り少々  
 ドレッシングのすべての材料を混ぜておく。野菜を盛りつけて上にかけて出来上がり。

エネルギー量	たんぱく質	脂質	食塩
48kcal	1.2g	2.8g	0.1g

マヨネーズは大さじ1杯が約100kcalもありますので、ヨーグルトと同量ずつ混ぜるとカロリーは半分にヘルシー!!!!!!

## 野菜スープ

<材料4人分>



(具) 小松菜100g、えのき茸80g、カットワカメ3g  
 (汁) 固形スープ1個、水600ml、塩コショウ少々  
 小松菜は3cmに切る。えのき茸は石づきをとってほぐす。カットワカメは水でもどす。なべに分量の水と固形スープを入れて火にかけて具を加えて、ひと煮たちさせ塩こしょうする。

エネルギー量	たんぱく質	脂質	食塩
12kcal	1.2g	0.3g	0.7g

冷蔵庫の残り野菜など利用してね  
 具たくさんのおスープは副菜となります。

## 手作りクレープ

<材料4人分>



(皮) 小麦粉 …50g (具)  
 卵 …1/2個 黄桃缶…1個  
 牛乳 …120ml キウイフルーツ1/2個  
 砂糖 …大さじ1/2 いちごジャム大1

小麦粉をふるう。ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れて泡立て器で混ぜ、小麦粉を加えて混ぜる。黄桃缶とキウイをスライスする。フライパンにサラダ油(小さじ2)を熱しを1/4流して、うすく円に広げ表面がかわいたら裏返して焼く。ジャムをぬり果物をのせて包む。

エネルギー量	たんぱく質	脂質	食塩
130kcal	3g	4g	0.1g

クレープの皮は、混ぜてから30分寝かせておくのがコツです。季節のくだものや野菜サラダを包むのもたのしいですね~

親子クッキングについてのお問い合わせ先:  
 弘前市保健センター(電話 0172-37-3750)