



～野菜がたっぷりとれる～



大豆と野菜のトマト煮ミルクライス

栄養価（1人分）

エネルギー：439kcal

たんぱく質：18.1g

カルシウム：215mg

野菜重量：115g



材料（2人分）

| | | | |
|---------|--------|---------|------|
| 豚ひき肉 | 50g | ★スキムミルク | 大さじ2 |
| 水煮大豆 | 50g | ★水 | 50ml |
| ○にんじん | 1/2本 | 塩・こしょう | 少々 |
| ○たまねぎ | 1/2個 | 粉チーズ | 適量 |
| ○なす | 1/2本 | パセリ | 少々 |
| ○にんにく | 小1片 | | |
| トマト缶 | 1/2巻 | ごはん | 300g |
| オリーブオイル | 大さじ1/2 | スキムミルク | 大さじ2 |
| 赤唐辛子 | 1本 | | |
| コンソメ | 小さじ1 | | |

スキムミルクや大豆を使用しているため、カルシウムもたっぷりとることができます。

作り方

- ① ○をみじん切りにする。★は合わせて溶いておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、赤唐辛子、○を加えて炒め、しんなりしてきたらひき肉を加えて炒める。
- ③ 肉に火が通ってきたら、大豆とコンソメを加える。
- ④ ③にトマト缶と★を加えて、汁気がなくなるまで煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ごはんにスキムミルクを振り混ぜて皿に盛る。
- ⑥ トマト煮をかけ、粉チーズとパセリを振りかける。

