

♥ 肌ケアプラス弁当

693kcal



ビタミンC:109mg

ビタミンB1:0.69mg

ビタミンE:4.5mg

ドライカレー



材料(2人分)

※4人分で作るときは、材料をすべて2倍にします。

分つき米ごはん…350g

豚肩ロース肉(とんかつ用)…1枚(100g)

塩…少々

こしょう…少々

玉ねぎ…1/4個(50g)

赤パプリカ…1/4個(40g)

ピーマン…1個

しめじ…1/4パック(25g)

油…小さじ2

【A】

スープの素…小さじ1

酒…小さじ1

カレー粉…小さじ1

しょうゆ…小さじ1

作り方

- 1 豚肉は1.5cm角に切り、塩、こしょうをふる。
- 2 玉ねぎはみじん切り、パプリカとピーマンは1.5cm角に切る。しめじは根元を落とし、ほぐす。
- 3 【A】は合わせる。
- 4 フライパンに油を温め、1 2 を炒める。肉の色が変わったら【A】を加える。ごはんを加え、混ぜる。

タラモサラダ



材料(4人分)

じゃがいも…2個 (300g) たらこ…1/2腹 (40g)
マヨネーズ…大さじ2 (24g) 塩…少々
こしょう…少々 パセリ(みじん切り) …1/2枝
グリーンリーフ…1〜2枚 ミニトマト…8個
ブロッコリー(ゆでる) …1/4株 (50g)

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、1cm角に切る。水にさらして水気をきる。鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れ、5〜6分ゆでる。
火が通ったら汁気をきり、再度30秒ほど加熱して粉ふき芋にする。つぶす。
- 2 たらこは薄皮をとり、ほぐす。1に加え、よく混ぜる。
- 3 粗熱がとれたらマヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえる。パセリを混ぜる。
- 4 グリーンリーフ、ブロッコリー、ミニトマトを添える。

いちごミルクゼリー



材料(4人分)

牛乳…1・1/2カップ 粉寒天…小さじ1 (2g)
砂糖…大さじ3 いちご…4粒 (60g)
コアントローなど洋酒 (あれば) …小さじ1

作り方

- 1 いちごはへたをとり、縦に6等分する。
- 2 鍋に牛乳、粉寒天を入れ、よく混ぜながら火にかける。沸騰したら弱火にし、混ぜながら約2分煮る。
砂糖を加えて溶かす。火を止め、あればコアントローを加える。
- 3 容器に流し入れ、表面の泡をとる。いちごを加え、冷やし固める。