

えびのトマトバターカレー

【1人あたり エネルギー 610kcal 塩分 2,8g 1食分304円】



明るい彩りで、食べるのが楽しみなカレー♪
コクがありマイルドなカレー! おためしてください!

《材料：4人分》

米・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2合
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
ターメリック・・・・・・・・・・ 小さじ1

えび・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20尾
完熟トマト・・・・・・・・・・ 大5~6個
サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1
赤唐辛子・・・・・・・・・・ 2本
バター・・・・・・・・・・ 100g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
カレー粉・・・・・・・・・・ 大さじ2/3
パセリ・・・・・・・・・・ 少々

- 1 ターメリックライスは、米を洗って、材料をすべて合わせ、通常の水加減で炊飯器で炊く。
- 2 えびは、塩水で洗い(分量外)、背に切れ目を入れて背ワタをとる。トマトは丸のままヘタの部分をとっておく。
- 3 厚手の鍋にサラダ油を入れ、トマトを並べ、強火で時々転がしながら焼く。全体に焼き色がついてやわらかくなってきたら、木べらでつぶし、赤唐辛子、小さじ1/2の塩を加えて中火より弱めで15分ほど煮る。
- 4 赤唐辛子を取りだして、ミキサーにかけてなめらかにする。
- 5 4を鍋にもどし、赤唐辛子も戻し入れ、カレー粉とバターを加えて溶かす。
- 6 えびを入れて火が通ったら、塩で味を調える。
- 7 ターメリックライスとえびのカレーを盛り合わせる。

ピリ辛ガーリックライス

【1人あたり エネルギー 305kcal 塩分 1,4g 1食分160円】



レモンを絞るとさっぱり♪
牛肉とニンニクたっぷりのスタミナごはん!

《材料：4人分》

ごはん・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2合
にんにく・・・・・・・・・・・・・・・・ 2片
細ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・ 5~6本
レモン・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個
牛肉・・・・・・・・・・・・・・・・ 100g
かつお節・・・・・・・・・・ 5g (2袋)
一味唐辛子・・・・・・・・・・ 小さじ1/2~1
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
こしょう・・・・・・・・・・ 少々
バター・・・・・・・・・・ 10g
サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ3

- 1 にんにくは縦半分にしてスライスする。細ねぎは1cmに刻む。レモンは絞りやすいように、4等分する。牛肉は細切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油をとんにんにくを入れ、中火より少し弱めの火にかけ、ゆっくりとにんにくがきつね色になるまで炒め、にんにくをとります。
- 3 牛肉を加え、色が変われば強火にし、ごはんを加えてパラパラになるまで炒める。
- 4 かつお節、塩・こしょう、一味唐辛子を加えて炒める。
- 5 バターを入れて全体にからめて炒め、最後に揚げにんにくを加えてきつと混ぜ、器に盛る。

うま!うま!きゅうり

【1人あたり エネルギー 17kcal 塩分 0,5g 1食分14円】



簡単でおいしいきゅうりのおつまみ★
冷蔵庫でよく冷やして召し上がってください!

《材料：4人分》

きゅうり・・・・・・・・・・・・・・・・ 2本
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
しょうが・・・・・・・・・・ 1かけ
ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ1

- 1 きゅうりは5cm長さの拍子切りにして、塩をふる。
- 2 10分以上置いておくと水分がでてくるので水分を捨てる。
- 3 しょうがはせん切りにする。
- 4 2の水分を切ったきゅうりと3のしょうが・ごま油を混ぜたら出来上がり。

※しょうがとごま油を混ぜるのは、塩をしてから10分以上たってからの方がきゅうりのおいしさがでる。
※4で混ぜ合わせる時にポリ袋に入れてモミモミすると、よく味が染みておいしい。洗い物も少なくてすむ。
※急いでいる時は、塩を少なめにし、すぐごま油を入れてもよい。
※冷蔵庫で冷やして食べるとおいしい。

ミニトマトのデザート

【1人あたり エネルギー 36kcal 塩分 0g 1食分34円】



簡単にできるミニトマトのデザート★
冷凍すると皮をむくのもラックラックです!

《材料：4人分》

ミニトマト・・・・・・・・・・・・・・・・ 1袋
粉砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ2

- 1 ミニトマトは洗って、器に入れて冷凍庫に入れておく。
- 2 3~4時間して凍ったら、器に水を入れ、2回ほど水を入れ替えると外側の皮がむきやすくなるので、皮をむく。
- 3 水気を切って、器に盛り、粉砂糖をかける。