

水不要！冷凍野菜を活用した時短レシピ

1食分の野菜

なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理

カードNo. 105

ほうれん草カレー



材料 (2人分)

豚ミンチ	100g
ほうれん草(冷凍)	140g
トマト	小2個(240g)
コーン缶	大さじ2(30g)
カレールウ	約2個(30g)
ごはん	400g



作り方

- ①豚ミンチを鍋に入れ炒め、ざく切りにしたトマトを加えて炒める。
- ②豚ミンチに火が通ったら、凍ったままのほうれん草とコーンを入れて煮る。
- ③カレールウを加えて混ぜる。
- ④ごはん③をかけて完成。

POINT

- ・野菜等の水分のみで調理するため、野菜のかさが減り、野菜がたっぷり食べられます。
- ・トマトの酸味とカレー味がよく合い、食欲がアップする一品です。

1人分の

野菜量 205g

エネルギー 539kcal

食塩相当量 1.9g

混ぜて焼くだけ！時短レシピ

+たんぱく

なんたん♪
かんたん♪
やさしい料理

カードNo. 109

さっぱりトマトの豆腐グラタン



焼き時間含む



材料 (2人分)

ミニトマト	8個(100g)
ほうれん草	2株弱(40g)
ベーコン(スライス)	ハーフ2枚(20g)
チーズ(スライス)	1枚弱(10g)
絹豆腐	小1パック(150g)
マヨネーズ	小さじ2(9g)
コンソメ顆粒	小さじ2/3(1.7g)
片栗粉	小さじ1(3g)



作り方

- ① キッチンペーパーを2枚重ねにして、豆腐を包み、耐熱皿にのせ、ラップをせずに600w 2分加熱する。
※加熱後は、豆腐を新しいキッチンペーパーで包み、底が平らな平皿等の重石をのせて水切りをしておく Good
- ② ミニトマトを半分、ほうれん草は3cm幅、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ ①の豆腐をつぶしながら調味料、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、耐熱容器に入れ、手でさいたチーズをのせたらオーブン(200°C15分)で焼く。

POINT

- ・オーブンに入れるまでの調理時間はたったの10分！
- ・豆腐をホワイトソース代わりに使用するため、たんぱく質も一緒にとれるグラタンです。

1人分の

野菜量 70g

エネルギー 138kcal

たんぱく質 7.8g

食塩相当量 0.8g