

野菜ジュースのピラフ



(材料) 4人分

米	2合
A 野菜ジュース	1本(200ml)
水	適量
コンソメ顆粒	小さじ1
人参	1/4本(50g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
ほうれん草	1/2束
ツナ缶	1缶(140g)

(作り方)

- ① 米は洗ってザルに上げる。
- ② 人参と玉ねぎは1cm角に切る。
- ③ 炊飯器に米とA、②を入れて炊く。



炊飯器で作れます！

(2合の米の水量になるように水で調整する)

- ④ ほうれん草はゆでて、よく絞りきざむ。
- ⑤ ③が炊き上がったら、④とツナ缶を上のにのせ、ふたをして10分蒸らす。
全体を混ぜたらできあがり。

一口メモ

- ☆野菜ジュースをトマトジュースに替えると、味の変化をつけられます。
- ☆ツナ缶のオイルにはうま味や栄養分が多く含まれているので、捨てずに全部入れると、料理がグッと美味しくなります(*^_^)



せん切りポテトのホットケーキ



(材料) 作りやすい分量
 ホットケーキミックス 200g
 じゃが芋 ・ 小2個 (250g)
 卵 ・ ・ ・ ・ ・ 1個
 牛乳 ・ ・ ・ ・ ・ 3/4カップ
 バター ・ ・ ・ ・ ・ 大さじ1

(作り方)

① じゃが芋はせん切りにし、水にさらしてザルに上げる。



② ボウルに卵と牛乳を入れ、よく混ぜたらホットケーキミックスを入れて混ぜる。

③ フライパンにバターを溶かし、①を入れてしんなりするまで中火で炒める。



④ ③をフライパン全体に広げ、②の生地をまんべんに流し入れる。



⑤ ふたをし、弱火で5～6分焼く。表面が乾いてきたら、裏返して2～3分焼く。

⑥ 人数分に切り分けて、皿に盛り付ける。

一口メモ

- ☆ジャムをつけて食べると、風味が増して美味しくいただけます。
- ☆卵や牛乳、バターの代わりに、豆乳やサラダ油を使っても美味しいですね。また、卵や乳製品を使っていないミックス粉も市販されています。

