

カラフル野菜のチャンプルーのセット

主食:クファージュシー 主菜:カラフル野菜のチャンプルー 副菜:紅白しりしり



野菜摂取量:
(1人分) **351g**



食塩相当量:
(1人分) **2.0g**



カロリー:
(1人分) **484 kcal**

※3品摂取総量

カラフル野菜のチャンプルー



材料

《 2人分 》

木綿豆腐	60g
ゴーヤー	220g
パプリカ(赤)	1/2個
かぼちゃ	50g
豚ロース(薄切り)	60g
酒	小さじ2
塩	ひとつまみ
削り節	少量
【A】	
砂糖	少々
しょうゆ	小さじ1

作り方

1. 木綿豆腐は水切りして、1cm角に切る。ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタを取り、5mm幅の薄切りにして水にさらす。
パプリカは4cm長さの細切り、かぼちゃは一口大の薄切りにする。
豚ロース肉は一口大の大きさに切り、酒をふりかける。
2. ビタクラフトの鍋にフタをして中火にかける。シズル状態まで加熱すれば弱火にし、豚ロース肉を入れて脂が出てきたら裏返して弱火で約1分焼く。
3. 2の鍋に1の野菜、木綿豆腐、水(小さじ3)を入れてフタをして中火にかける。
蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして、約2分加熱する。
4. 鍋のフタを開けて水分をとばし、【A】を入れて味付けをする。仕上げに塩をふり、削り節を全体にかからめる。

※ シズル状態 … 鍋底に水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態

クファージュシー

材料

《 3人分 》

米	1カップ	【A】	
豚ばら肉(薄切り)	75g	だし汁	220cc
しいたけ	3枚	しょうゆ	小さじ1強
ごぼう	105g	塩	ひとつまみ
にんじん	60g		
長ねぎ	2/3本		
三つ葉	少量		

作り方

1. 米は炊く30分前に洗いザルに上げて水気を切る。豚ばら肉は1cm幅に切る。しいたけは石づきを取り、薄切りにする。ごぼうは細かいさがきにし、水にさらして水気を切る。にんじんは粗みじん切りにする。長ねぎは外皮部分を千切りにし白髪ねぎを作り、残りをみじん切りにする。三つ葉は2cm長さに切る。
2. ビタクラフトの鍋に、米、【A】を入れてよく混ぜ合わせ、1の豚ばら肉、しいたけ、ごぼう、にんじん、みじん切りにした長ねぎを入れ、フタをして中火にかける。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして10分加熱し、火を止めてフタの裏側についた水滴を拭きとりフタをして5～10分蒸らす。出来上がりのご飯を器に盛り、1の三つ葉、白髪ねぎを添える。

紅白しりしり

材料

《 2人分 》

だいこん	110g	【A】	
にんじん	70g	酢	小さじ2強
		砂糖	小さじ1
		塩	少々
		ゆず	少量

作り方

1. だいこんは薄く輪切りにしてから細切りにする。にんじんは4cm長さの細切りにする。
2. ビタクラフトの鍋に1の野菜、水(大さじ3)を入れフタをして中火で加熱する。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして約1分加熱し、ザルに上げ冷めたら水気を絞る。
3. ボウルに【A】を入れてよく混ぜ合わせ、2のだいこん、にんじんを加えて和える。