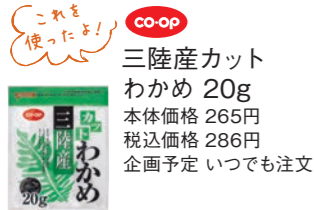


瑞穂市 やまっこさん
卵とじにゅうめん【1人あたり 321kcal】



材料 1人分
そうめん(乾)…50g
ねぎ…1/4本
わかめ(乾)…少々
おろし生姜…小さじ1
白だし…大さじ2
水溶き片栗粉
(水、片栗粉…各大さじ1)
卵…1個
七味唐辛子…少々

作り方
① そうめんを少し固めにゆで、水洗いをして水を切る。
② 鍋に水400ccと白だし、おろし生姜を入れ火にかける。
③ ②に斜め薄切りにしたねぎ、わかめ、①を入れてさっと煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
④ 溶き卵を回し入れ、好みで七味唐辛子をふる。



やまっこさんのおすすめメモ
体が温まりますよ。

可児市 チャコちゃんママさん
豆乳豆腐鍋【1人あたり 468kcal】



材料 2人分
A 酒…大さじ2
みりん…大さじ1
醤油…大さじ1
水…200cc
白菜…2枚
ねぎ…1/2本
豚バラ肉…100g
しめじ…1/2袋
えのき…1/2袋
豆腐…1丁
豆乳…2カップ

作り方
① 土鍋にAを入れ、食べやすい大きさに切った白菜、ねぎを入れフタをし、しんなりしたら豚バラ肉としめじ、えのきを入れる。
② ①に火が通ったら、豆乳と豆腐を入れ沸騰しない程度に温め、塩で味を整える。



産直豚バラ切落し(バラ凍結) 400g
本体価格 828円 税込価格 894円
企画予定 2月2週

チャコちゃんママのおすすめメモさん
100均の土鍋を使うと一人分にぴったり!

がんばるぞさんの受験生応援メッセージ
塾から帰って、小腹が空いているわが子につくっています。明るい春が来ることを願って…親ができることは、こんなことぐらいですからね。頑張れ! 受験生!!

中津川市 いもちゃんさん
焼きおにぎりのお茶漬け【1人あたり 179kcal】



材料 1人分
おにぎり…1個(100g)
醤油…小さじ1/2
A 白だし…大さじ1
熱湯…120cc
小口ねぎ…少々
あられ…少々

作り方
① 醤油を塗ったおにぎりを、フライパンかオーブントースターでキツネ色に焼き色がつくまで焼く。
② ①にAをかけ、小口ねぎ、あられをあしらう。

いもちゃんさんのおすすめメモ
実家の母がよくつくってくれました。

瑞穂市 マロンチョコさん
豆乳入りパンプディング【1人あたり 445kcal】



材料 2人分
卵…2個
豆乳…200cc
はちみつ…大さじ2
8枚切り食パン…2枚
バナナ…1本
レーズン…10g
クルミ…5g
バター…適量

作り方
① 豆乳、卵、はちみつを混ぜる。パン、バナナは1口サイズに切る。
② 耐熱皿にバターを塗り、パン、バナナ、レーズン、細かく砕いたクルミを入れ①を加える。
③ ラップをして600Wの電子レンジで5分程度加熱し、固まったらオーブントースターで焦げ目をつける。

マロンチョコさんのおすすめメモ
栄養たっぷりやさしい味です。

安八町 がんばるぞさん
コンソメ野菜スープ【1人あたり 180kcal】



材料 1人分
コンソメ…1個
水…200cc
じゃがいも…1/4個
にんじん…1/4本
たまねぎ…1/4個
ベーコン…25g
セロリ…1/4本
コーン…5g
塩、こしょう…少々

作り方 角切りにした野菜とベーコンを、コンソメと水でやわらかくなるまで煮て、塩こしょうで味を整える。



教えて! みんなの
うちのごはん

※ 商品価格は通常価格をご案内しています。

今月のテーマ

おなかに
やさしい
夜食レシピ

がんばっている受験生や夜遅くまで仕事をして帰ってきたお父さん、お母さんにぴったりの、おなかにやさしい夜食レシピを紹介します。

リゾット3種



高山市 ひなさん
トマトリゾット【1人あたり 289kcal】

材料 1人分
真っ赤なトマトのスープ…1袋
ごはん…茶碗1杯(150g)
粉チーズ…小さじ1/2

作り方 鍋に真っ赤なトマトのスープ、お湯160cc、ご飯を入れさっと煮る。仕上げに粉チーズをかけたらできあがり。

ひなさんのおすすめメモ
もずくスープでつくる時は、梅干を入れても。卵スープには春雨も合います。

大垣市 ほっかほかさん
チーズリゾット【1人あたり 446kcal】

材料 1人分
牛乳…100cc だしの素…小さじ1
ごはん…茶碗1杯(150g)
スライスチーズ(とろけるタイプ)…2枚

作り方 鍋に牛乳、だしの素、ごはん、とろけるチーズを加えさっと煮る。チーズがとけたらできあがり。

ほっかほかさんのおすすめメモ
カルシウムが補給できるし、コショウをふって目覚しにもいいかも?

可児市 はらんぼさん
たまごがゆ【1人あたり 282kcal】

材料 1人分
たまごスープ…1袋
ごはん…茶碗1杯(150g) 小口ねぎ…少々

作り方 鍋にたまごスープ、お湯320cc、ごはんを入れさっと煮る。仕上げに小口ねぎをあしらう。

はらんぼさんのおすすめメモ
とにかくすぐに食べたい時、簡単につくれるので待たせません。

CO-OP たまごスープ 10食
本体価格 458円 税込価格 494円
企画予定 2月3週

