

野菜たっぷりミルクハット

(倉吉市 田中 瑛さんの作品)



材料 (1人分)

にんじん……………	20g	牛乳……………	150ml
ピーマン……………	20g	コンソメ……………	1個
キャベツ……………	30g	塩・こしょう……………	適宜
かぼちゃ……………	20g		
ごはん……………	100g		

作り方

- ① にんじん・ピーマン・かぼちゃは1cmの色紙切り、キャベツは2cm幅にざく切りにする。
- ② ご飯がかぶるより少し多めの水を鍋に入れ、中火でにんじんとかぼちゃを水から煮る。
- ③ にんじんとかぼちゃに火が通ったらピーマンとキャベツも加え少し煮る。
- ④ ③の鍋にごはん(冷やごはんの場合は温めてから)を加えよくほぐしながら弱めの中火で煮る。
- ⑤ 煮えてきたら牛乳と刻んだコンソメを加える。塩・こしょうで味を整えたら、水分が少なくなるまで焦げないように時々混ぜながら弱火で煮込む。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
316kcal	2.8g	6.6g	54.2g

おすすめポイント!

- 緑黄色野菜を3種類摂取できる。
- 切って煮るだけなので簡単に作ることができる。
- 残った冷やご飯も使うことができる。
- 野菜と一緒に不足しがちなカルシウムを牛乳で補うことができる。
- 満腹感が得られ午前中の活動の力になる。