

## 【今日の献立】

- 手打ちそば
- 炊込みマーボーごはん
- チーズプリン



## 炊込みマーボーごはん

### 【材料（4人分）】

- 米：2合
- 豚ひき肉：200g
- しょうゆ：大さじ 1/2
- みりん：大さじ 1/2
- 酒：小さじ 1
- ねぎ：1/2本
- 甜麺醬：大さじ 1
- 豆板醬：小さじ 1/3
- しょうゆ：大さじ 1/2
- がらスープの素：小さじ 1



### 【作り方】

- ① 材料を切る。下準備をする。
  - 米：洗って20~30分程度ザルにあげて、水気を切る。
  - 豚肉：ビニール袋に入れ、しょうゆ・みりん・酒で下味をつける。
  - ねぎ：みじん切りにする。
- ② フライパンに豚ひき肉を入れ、中火で色が変わるまで炒める。ねぎを加えてさっと炒める。
- ③ 炊飯器の釜に米・甜麺醬・豆板醬・しょうゆ・がらスープの素を入れ、2合の目盛りまで水を加える。②を入れて、全体を混ぜ合わせて炊く。
- ④ 炊き上がったら、さっくり混ぜて蒸らす。

【1人分栄養素】 エネルギー389kcal たんぱく質 12.4g 脂質 8.7g  
炭水化物 66.5g 食塩相当量 1.5g

## チーズプリン

### 【材料（4人分）】

- 牛乳：200ml
- クリームチーズ：80g
- さとう：大さじ 2
- レモン汁：小さじ 1
- 粉ゼラチン：5g
- 水：大さじ 1
- ブルーベリー：12粒



### 【作り方】

- ① 下準備をする。
  - クリームチーズ：常温に戻す。
  - ゼラチン：水大さじ 1 にふり入れ、ふやかす。
- ② なべに牛乳・さとうを入れてかき混ぜながら、中火で熱し、沸騰直前で火を止める。ふやかしたゼラチンを入れ、ゼラチンが溶けるまでよく混ぜる。
- ③ ボウルにクリームチーズ・レモン汁を入れて泡立て器でやわらかくなるまで混ぜる。②を3回に分けて加える。加える都度、よく混ぜる。
- ④ 器に4等分に分け、冷蔵庫で2時間程度冷やし固める。
- ⑤ 固まったら、ブルーベリーを飾る。

【1人分栄養素】 エネルギー119kcal たんぱく質 4.2g 脂質 7.8g  
炭水化物 8.2g 食塩相当量 0.2g

