



ジャンバラヤ 作り方

- 1 たまねぎ、ピーマンは1cm角に切る。ウインナーは5mmの厚さに切る。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、玉ねぎ、ピーマン、ウインナーを炒める。
- 3 米を洗いざるで水気を切って2に加え、米が透明になるまで炒める。
- 4 野菜ジュース、水、コンソメ、香辛料（こしょう、レッドペッパー、ガラムマサラ）を加え、フライパンに蓋をして15分弱火で炊く。
- 5 鶏ささみのすじをとり、斜めそぎ切りにし、塩、酒を加えて電子レンジ500W 2分加熱する。
- 6 皿にサラダ菜、ミニトマト、かぼすを盛り付ける。ごはんの上に鶏肉、ブロッコリースプラウトをのせる。

たまごスープ 作り方

- 1 鍋に水、コンソメを入れて火にかける。
- 2 たまごを溶き、千切りキャベツを混ぜ、スープが沸騰したら入れる。
- 3 しばらく触らず、たまごが固まったら混ぜる。ブラックペッパーと、ねぎを加える。

キウイヨーグルト 作り方

- 1 キウイは皮をむいて薄切りにし、器に盛ったヨーグルトの上にのせる。

ジャンバラヤ 材料

米	75g	レッドペッパー	少々
ウインナー	1本(15g)	ガラムマサラ※辛い味が苦手な方は除く	少々
玉ねぎ(皮除く)	20g	鶏ささみ	1本(50g)
ピーマン(へた・種除く)	20g	食塩	0.2g
サラダ油	小さじ1強(5g)	酒	小さじ1/2弱(2g)
野菜ジュース	50ml	ブロッコリースプラウト	10g
水	60ml	サラダ菜	15g
コンソメスープの素	小さじ1/2(1.5g)	ミニトマト	3個(30g)
こしょう	少々	かぼす果汁	(お好みで)

たまごスープ 材料

卵	1/2個(25g)
千切りキャベツ	20g
コンソメスープの素	小さじ2/3(2g)
水	150ml
ブラックペッパー	少々
ねぎ	3g

キウイヨーグルト 材料

キウイフルーツ	1/2個(40g)
ヨーグルト(低脂肪無糖)	50g

栄養価計算

重量	635.74g
エネルギー	531kcal
たんぱく質	22.1g
脂質	13.2g
炭水化物	75.8g
食塩相当量	2.4g

この料理の
ポイント!

野菜ジュースとスパイスで意外と奥深い味に

溶きたまごと千切りキャベツを混ぜてから

スープに入れると玉子が全体的に広がりやすく失敗しにくい

福岡産のキウイフルーツとヨーグルトで、果物、
牛乳・乳製品もとれる献立にバランスアップ