

## 献立紹介 焼き飯



### 材料 (1人分)

・豚ひき肉	15 g
・玉葱	15 g
・人参	15 g
・青ねぎ	2 g
・コーン缶	3 g
・鶏がらスープの素	0.3 g
・塩コショウ	少々
・油	1 g
・濃口醤油	1 g

### 作り方

1. 玉葱・人参・はみじん切りにする
2. 青ねぎは小口切りにする
3. フライパンに油を入れ豚挽き肉・玉葱・人参・を塩コショウでいためる
4. 半分程度の火が通ったらコーン缶・鶏がらスープの素・濃口醤油で味付けをしたら火を止める
5. 4 に温かいご飯を入れ混ぜ合わせたらできあがり

## 献立紹介 豆乳寒天黒蜜かけ



### 材料 (1人分)

・粉寒天	0.5 g
・砂糖	2 g
・豆乳 (調整)	100 g
・黒砂糖	3 g
・水	3 g
・きなこ	2 g
・砂糖	2 g

### 作り方

1. 鍋に豆乳・砂糖・粉寒天を入れよくまぜあわせてから火にかけてかきまわしながら沸騰させる (沸騰させないと固まりません)
2. 1.を粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やします。
3. 別鍋に黒砂糖と水を入れ火にかけて混ぜ合わせて黒蜜を作ります
4. ボールなどにきなこ砂糖を入れ混ぜ合わせる
5. 冷えた豆乳寒天を器に入れ黒みつときなこをかけたらできあがり

