

# おいしく一緒に食べよう！～ホームパーティレシピ～



## 雑穀米&タコミート

材料：6人分

作り方：

雑穀米	3合
合びき肉	150g
ミックスビーンズ	100g
たまねぎ	1/2個
トマト缶(カット)	400g
オリーブ油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
とんかつソース	大さじ1
赤ワイン	大さじ2
チリペッパー	小さじ1/2
粗挽きこしょう	少々
サニーレタス	適宜
赤・黄パプリカ	1/4個
ズッキーニ	1/4個
セロリ	30g
アボカド	1/4個
レモン汁	少々
たまねぎ	30g
きゅうり	30g
ミニトマト	5個
レモン汁	大さじ1
はちみつ	小さじ2
塩	小さじ1/2

- ① 白米に雑穀を入れて炊飯する。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を炒めてやわらかくなったら、合びき肉を入れてさらに炒める。色が変わったらトマト缶とミックスビーンズを入れて約5分煮込む。
- ④ Aの調味料を加えて弱火でさらに煮込む。
- ⑤ パプリカ、ズッキーニ、セロリは小さめの角切りにする。アボカドは薄めに切り、レモン汁をふりかける。
- ⑥ レタスに雑穀米、お好みの野菜をのせて、サルサソースをかけて食べる。

※ミックスビーンズの代わりに大豆(水煮)でもよい。  
 ※タコミートにチーズをかけて、オーブントースターで温めて盛り付けてもよい。

### 【サルサソース】

- ① たまねぎはみじん切り、きゅうりとミニトマトは5mmの角切りにする。
- ② ①とBの調味料を混ぜる。  
 ※お好みでタバスコを混ぜてもよい。



エネルギー：445 kcal たんぱく質：12.8 g  
 脂質：9.7 g 食塩相当量：1.2 g

## いちごの豆乳パンナコッタ

材料：6人分

作り方：

いちご	6個
ゼラチン	5g
豆乳	200mL
生クリーム	100mL
砂糖	30g
砂糖	小さじ1
はちみつ	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2

- ◎ 水にゼラチンをふりかけ、ふやかしておく。
- ◎ Aの材料を合わせておく。
- ① いちごは小さめの角切りにしてAと和えて冷蔵庫に入れる。
- ② 鍋に豆乳、生クリーム、砂糖を入れて火にかけ、フツフツしてきたら火を止めて、ゼラチンを加えてよく溶かす。
- ③ ②の粗熱をとり、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③が固まったら、①をのせる。

エネルギー：105kcal たんぱく質：3.1g  
 脂質：6.5g 食塩相当量：0.1g

