

パパッと15分で完成！

時短バランス弁当

料理制作／中村 りえ（管理栄養士） 撮影／巢山 サトル スタyling／小川 雅代

根菜のポトフ弁当

根菜のポトフ

材料（1人分）

ソーセージ	2本
大根	30g
れんこん	30g
にんじん	20g
長ねぎ	20g
A 水	200mL
コンソメ（顆粒）	小さじ1
こしょう	少々

作り方

- ① スープジャーに熱湯（分量外）を入れて温める。
- ② ソーセージは斜めに2等分にする。大根とれんこんはいちょう切り、にんじんは半月切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③ 鍋に②、Aを入れて中火にかける。
- ④ ①の湯を捨て、③が沸騰したら、スープジャーに移して3時間以上保温する。

1人分
485kcal
食塩相当量 2.7g

えびピラフ風 炊き込みおにぎり

材料（作りやすい分量／4人分）

白米	2合
ごぼう	100g
にんじん	50g
パセリ	適量
バター	10g
むきえび	100g
A コンソメ（顆粒）	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
にんにく（すりおろし）	小さじ1

作り方

- ① 米を研いで目盛りどおりに水を加えて30分以上浸水させる。
- ② ごぼうは千切り、にんじんは粗みじん切り、パセリは刻む。
- ③ フライパンにバターを入れて中火にし、むきえび、ごぼう、にんじんを加えて炒める。
- ④ ①にAを加えて混ぜ、その上に③をのせて通常どおり炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったらずパセリを加えて混ぜて握る。

ごぼう

ごぼうは水溶性、不溶性ともに食物繊維がとても豊富な野菜です。水溶性食物繊維のイヌリンは、善玉菌を増やし、腸内環境を改善します。また、不溶性食物繊維のリグニンには有害物質を吸着して排泄する働きがあり、大腸がんリスクの低減が期待されます。

15分で完成！



根菜のポトフ

えびピラフ風 炊き込みおにぎり



共済組合ホームページの本紙バックナンバーのページから、料理記事だけを集めたページもご覧いただけます。

