

主食

主菜

副菜

汁物

デザート  
おやつ



フライパン1つde  
ミートドリア

〈調理時間〉 25分	〈1人分栄養価〉 エネルギー：355kcal たんぱく質：15.1g 脂質：11.1g 食塩相当量：1.3g
---------------	--

【材料】(4人分)			
・玉ねぎ	1個	・ごはん	300g
・ひき肉	200g	・塩・こしょう	少々
・小麦粉	大さじ3	・チーズ	50g
・トマトソース(缶)	1缶(300g)		
・牛乳	1カップ		

【作り方】
①玉ねぎをみじん切りにする。
②フライパンでひき肉、玉ねぎを炒める。肉の色が変わったら小麦粉をふり入れ全体にからめる。
③トマトソース缶、牛乳を加え中火で3分ほど煮る。
④ご飯を加えかるく混ぜ、塩こしょうで味を調える。
最後にチーズをのせ、ふたをして1～2分蒸し焼きにし、チーズが溶けたら完成。

【ワンポイント】
・市販のトマトソース缶を使うことで簡単に味が調います。
・1人分ごはん75g、肉50gとは思えないボリュームで満足できる1品に仕上がります。
・耐熱皿に盛り、仕上げにグリルやトースターで加熱するとさらにおいしくなります。