

冷蔵庫の残り野菜で作るドライカレー弁当

<PRポイント> グラタンの中身、ピクルスの野菜は冷蔵庫の残り野菜に変更可能です。もち麦粉はβグルカン豊富で食物繊維量が多く、もち麦粉だけで簡単にホワイトソースができます！ドライカレーは冷めてもおいしい。意外に野菜がたくさん摂れます。

料理名	1人分 材料・分量(g)	作り方 ※野菜を使った料理のみ記載
ドライカレー	にんじん 15g しめじ 18g パプリカ 10g オクラ 10g 玉ねぎ 30g ゆで豆 10g トマトピューレ 13g 合いびき肉 50g カレー粉 小さじ1 しょうが・にんにく 少々 ウスターソース 小さじ2 ケチャップ 小さじ1 マンゴーチャツネ 10g (1/4袋) 水 大さじ1弱 塩・こしょう 適量 レタス 13g ご飯	① 玉ねぎ、にんじんは8mm角に切る。しめじは石づきをとりほぐす。 ② パプリカは目玉焼き用にとった残りを8mm角に切る。 ③ フライパンに油を熱し、チューブのにんにく、しょうがを少々入れて炒める。 ④ ①②と合いびき肉を炒め、軽く塩こしょうしてカレー粉を入れる。 ⑤ ④にトマトピューレを入れて混ぜ、ソース、ケチャップ、マンゴーチャツネ、水を加えて混ぜ、塩こしょうで味を調える。 ⑥ オクラは軽く茹でて、1cm切りにする。 ⑦ 弁当箱にレタスを敷き、ご飯をのせてドライカレーをかける。⑥のオクラとゆで豆を散らして、パプリカの目玉焼きをのせる。
かぼちゃのもち麦グラタン	かぼちゃ 30g もち麦粉 大さじ1 牛乳 100g 塩・こしょう 適量 マヨネーズ・粉チーズ 適量	① 牛乳にもち麦粉を入れて混ぜ、電子レンジ600W 2分加熱する。1分ごとによく混ぜる。 ② かぼちゃは小さめに切って、耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ600W 2分加熱する。 ③ ②と①を混ぜ、塩こしょうしてアルミカップに入れ、粉チーズ、マヨネーズをかけてトースターで230℃10分焼く。
レンコンと枝豆のピクルス A	レンコン 25g 枝豆(冷凍) 5g 酢 大さじ1/2 さとう 小さじ1 塩 少々 水 大さじ1	① 耐熱容器に、5mm厚さの四つ切にしたレンコン、枝豆と一緒にAを入れ、ラップで落としぶたをして、電子レンジ600W 2分半加熱する。
パプリカ目玉焼き	卵 1個 パプリカ 15g	① パプリカは1cmの厚さに切って、フライパンにのせて目玉焼きを作る。残りのパプリカはドライカレーに入れる。
グレープフルーツ		