クスクス

ラタトゥイユ/ミートボール(ケフタ)/ラム肉の焼肉

※クスクスはスパゲッティ(乾)で代用し計算しています。※3人分とした場合の1人分の栄養量です。

栄養量				
	・エネルギー…605kcal	・脂　質…25.0g	・鉄　分…3.0mg	・食物繊維…4.3g
	・たんぱく質…22.1g	・炭水化物…69.2g	・亜　鉛…4.7mg	・食塩相当量…1.3g

クスクス

材料(2~3人分)

A
- クスクス…200g
- 湯…240g
- レーズン…大さじ1
- オリーブオイル…大さじ1

作り方

Ⅰ Ⓐの材料全てを電子レンジにかけられるボウル又はグラタン皿などに入れ、ラップをかけて500Wで4分加熱、そのまま置いておきます。

ラタトゥイユ

材料(2~3人分)

C
- なす…100g
- ズッキーニ…100g
- 玉ねぎ…100g
- トマト…100g

(一口大に切る)
- S&B 炒め玉ねぎ…1/2パック(90g)
- 塩…2g
- オリーブオイル…大さじ2

作り方

Ⅱ Ⓒの材料全てをボウルで和え、電子レンジにかけられる容器に入れラップをかけて500W 8分加熱、そのまま置いておきます。(オーブンで焼いてもよいです。170℃ 20分)

ミートボール(ケフタ)

材料(2~3人分)

B
- 牛豚合挽肉…200g
  又はラム肉うす切を1cm幅ぐらいに切ったもの
- 塩…1.6g
- こしょう…少々
- クミンパウダー…小さじ1/3~1/2
- 玉ねぎ すりおろし…30g
- トマト すりおろし…20g
- パセリ みじん切り…大さじ1
- 片栗粉…大さじ1

作り方

Ⅲ Ⓑの材料全てをボウルに入れよく混ぜます。薄い円盤状にして鉄板かグリルで焼きます。ホットプレートで焼きながら食べてもよいです。

ラム肉(焼肉用、一口ステーキ用)の焼肉

作り方

Ⅳ 塩、こしょう、クミンパウダー、パセリのみじん切りをまぶして焼きます。甘辛の味付けではない焼肉です。