

—作ってみよう— (ナンを使った昼食)

[ナンちゃってピザ] 一人分量

ナン 1 枚	60 g
炒め油	1 g
たまねぎ (スライス)	30 g
エリンギ (スライス)	8 g
ポークハム (1~2 cm幅)	15 g
塩	0.3 g
ケチャップ	20 g
チリパウダー	少量
ピーマン (せん切り)	3 g
ミックスチーズ	20 g

作り方

- 材料を炒め調味する。
- ナンに具とチーズをのせ焼く。



[ミルクポトフ]

炒め油	1 g
ベーコン	5 g
セロリ (荒みじん)	3 g
豚肉 (小間)	25 g
にんじん (乱切り)	15 g
たまねぎ (角切り)	25 g
じゃがいも (厚いいちょう)	50 g
水	95 g
鶏がら	12 g
しょうが	0.6 g
塩	1.2 g
こしょう	0.04 g
牛乳	50 g
スキムミルク	5 g
ぬるま湯	6 g
きゃべつ (角切り)	30 g
パセリ (みじん切り)	0.5 g

- 1~2 cm幅に切ったベーコン肉、野菜を炒める。
- 水・鶏がら・スライスしたしょうがでスープを作る。(ご家庭では顆粒ガラスープ使用)
- 具材にスープを加えて火が通ったら塩・こしょうで調味してきゃべつを加える。
- ぬるま湯で溶いたスキムミルクと牛乳・パセリを加えて火を通す。