

→今月の【 簡単レシピ 】2025/1月更新

正月の餅が残ってしまってお困りではありませんか？ 食べれば体重も増えてしまうし…そんな時に野菜を使った『もちを使ったアレンジメニュー』をご紹介します!! 洋風と中華風で一風変わった食べ方をお試しください☺

簡単レシピ 『もちを使ったアレンジメニュー』



もちと野菜のグラタン [1人分]

丸もち	2個(60g)
牛乳	1カップ(180cc)
コンソメ	1g
味噌	5g
ウィンナー	2本(40g)
玉ねぎ	30g
しめじ	30g
エリンギ	30g
ブロッコリー	20g
パプリカ	10g
バター	10g
とろけるチーズ	10g

- ①鍋に牛乳と2cm角切にした丸もちを入れて弱火にかけ、もちが溶けるまで吹きこぼれないよう煮る。滑らかになったらコンソメと味噌を混ぜる
- ②フライパンを熱してバターを入れ、短冊切の玉ねぎ、エリンギ、石づきを取ったしめじを加えて炒める。しんありしたら小房にしたブロッコリーと干切のパプリカを加えて軽く火を通し、耐熱皿に入れる
- ③②の上から①をかけ、とろけるチーズをふってグリルで焼き目をつける

○栄養量(1人分) エネルギー -546cal 塩分2.2g

もちと野菜の中華炒め [1人分]

丸もち	2個(60g)
キャベツ	100g
玉ねぎ	40g
人参	20g
しめじ	30g
ベーコン	1枚(10g)
ごま油	小1(4g)
ポン酢	小2(12g)
かつお節	少々
ラー油	少々

- ①丸もちは一口大、キャベツはザク切、玉ねぎ、人参、ベーコンはスライス切、しめじは石づきを取る
- ②フライパンにごま油を熱してベーコン、玉ねぎ、人参を入れて炒め、軽く火が通ったらしめじ、キャベツ、もちを加えて炒め合わせる
- ③全体に火が通ったらポン酢で味を調え皿に盛る
- ④かつお節をふって、お好みでラー油をかけて頂きます



○栄養量(1人分) エネルギー -277cal 塩分1.2g