

ファジ飯を作ろう！ ～レシピ～

■■ コロコロハンバーグ ■■

<材料> (選手2人分 大人3~4人分)

ひき肉 400g
たまねぎ 1/2コ
パン粉 大さじ4
牛乳 大さじ3
卵 1コ
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
油 大さじ2
ケチャップ 大さじ4
ウスターソース 大さじ1
ブロッコリー 8房
ミニトマト 6コ



<作り方>

- ①たまねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)に約3分間かけて、粗熱を取る。
- ②ボウルにパン粉と牛乳を入れふやかす。
- ③②のボウルにひき肉、①のたまねぎ、卵、塩、こしょうを入れよく混ぜる。
- ④③を8等分にして、空気を抜きながら丸める。
- ⑤フライパンに油を入れ中火で熱し、④を入れ焼く。下面に焼き色がついたら裏返し全体に焼き色がついたら蓋をして弱めの中火で5分程度焼く。
- ⑥皿に盛り付け、ブロッコリー、ミニトマトを添える。

付け合わせ

ブロッコリーは、耐熱容器に入れふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)に約3分間かける。

ファジ飯を作ろう！ ～レシピ～

■■ ごろごろスープ ■■

<材料> (選手2人分 大人3~4人分)

にんじん 1本
たまねぎ 1/2コ
ブロッコリー 1/2株
ゆで大豆 50g
ウィンナー 4本
カットトマト缶 1缶
コンソメ 1コ
オリーブ油 大さじ1
水 1/2カップ
塩 少々
こしょう 少々



<作り方>

- ①にんじん、たまねぎ、ブロッコリーは 2~3cm 角に切る。ブロッコリーは小房に分ける。ウィンナーも 2~3cm 長さに切る。
- ②鍋にオリーブ油大さじ 1 を中火で熱し、にんじん、たまねぎ、ウィンナーを入れ、2~3分炒める。
- ③②にブロッコリー、ゆで大豆、コンソメ、水、カットトマト缶を加え、弱火でゆっくり煮込む。仕上げに塩、こしょうで味を調える。

ファジ飯を作ろう！ ～レシピ～

■■ にんじんとツナの和え物 ■■

<材料> (選手2人分 大人3~4人分)

にんじん 1本
ツナ 1缶
めんつゆ 小さじ2
ごま油 小さじ1
すりごま 大さじ1

<作り方>

- ① にんじんはピーラーを使って薄切りにする。
- ② ツナの余分な油を切る。
- ③ 耐熱容器ににんじんに入れラップをしてレンジに3~4分加熱する。
- ④ 加熱後にツナ、めんつゆ、ごま油、すりごまを入れよく混ぜる。

