

# ホットプレートでビーフライス & フルーツヨーグルト

ホットプレートで  
おいしい! 楽しい♪



## 🍴🍴 ホットプレートでビーフライス

ざいりょう 【材料 2人分】	にんぶん	やきにく 焼肉のたれ	… 大きじ2
ごはん	… ちやわん はい 茶碗2杯 (340g)	マヨネーズ	… 小さじ2
もやし	… 1/2袋	ガーリックパウダー	… 小さじ1/3
キャベツ	… は まい 葉(中)2枚	黒こしょう	… しょうしょう 少々
中ねぎ	… 1/2本	あぶら 油	… 小さじ1
コーン缶	… 50g		
ぎゅうにく 牛肉	… 160g		

### 【作り方】

- ① もやしは洗って、細切りにしたキャベツと合わせてザルにあげ水気を切る。
- ② ねぎは小口切り、コーンは缶から出し水気を切っておく。

- ③ 牛肉は、3cm 位に切る。
- ④ ホットプレートを保温にして、薄く油をひき外側から①を縁に沿うように並べる。
- ⑤ 中心にごはんを置き、ごはんと野菜の間に牛肉を並べてガーリックをふる。
- ⑥ 全体にコーンとねぎの半量をちらし、肉の上には焼肉のたれ、ごはんの上にはマヨネーズをのせる。
- ⑦ ホットプレートの中温にして全体を混ぜながら炒め合わせる。
- ⑧ 火が通ったら残りのねぎを全体にふりかけて、黒コショウをお好みでかけて食べる。



## 🍴 フルーツヨーグルト

ざいりょう にんぶん  
【材料 2人分】

プレーンヨーグルト	...	160g
みかん缶	...	80g
パイナップル缶	...	160g
砂糖	...	小さじ1

### 【作り方】

- ① みかん缶とパイナップル缶をあけ、ザルに上げる。
- ② ヨーグルトに砂糖を混ぜ①と和える。

<1人分の栄養価>

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
ホットプレートで ビーフライス	569	22.8	16.7	77.8	1.8
フルーツヨーグルト	116	3.3	2.4	19.6	0.1
合計	685	26.1	19.1	97.4	1.9