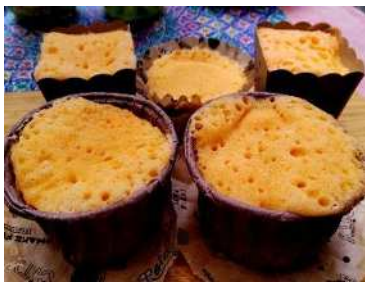


野菜ジュースの蒸しパン



材料（紙カップ5個分）

野菜ジュース……………125ml
蒸しパンミックス……………150g



栄養価（1個分）

エネルギー113kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.1g 炭水化物 23.7g 食塩相当量 0.3g

作り方

- ① 蒸しパンミックスに**野菜ジュース**を入れる。
- ② ヘラで全体がなめらかになるまで混ぜる。
- ③ 紙カップに②の生地を入れる。
- ④ 電子レンジで十分に膨らむまで加熱する。
（目安：500W で3分～3分30秒）

レシピのポイント

- ・色合いもきれいで栄養満点！
- ・おやつや朝食にぴったりです。



レシピ提供 生活協同組合ユーコープ

野菜ジュースの炊き込みご飯



材料 4人分

米……………2合
野菜ジュース……………250ml
水……………110ml
ソーセージ……………4本
にんじん……………1/2本（100g）
玉ねぎ……………1/4個（50g）
有塩バター……………20g
塩……………小さじ1/2
パセリ……………少々



栄養価（1人分）

エネルギー373kcal たんぱく質 6.1g 脂質 9.5g 炭水化物 65.8g 食塩相当量 1.2g

作り方

- ① 米を洗ってザルにあげる。
- ② **にんじん**と**玉ねぎ**はみじん切りにする。
- ③ ソーセージは小口切りにする。
- ④ 炊飯器にパセリ以外の材料を入れて炊く。
- ⑤ 炊けたご飯を皿に盛り、刻んだ**パセリ**を振りかける。
- ⑥ 盛り付け用の野菜（分量外）を添える。

レシピのポイント

- ・色合いもきれいで栄養満点！
- ・かわいく盛り付けてパーティ気分♪

レシピ提供 生活協同組合ユーコープ