

食生活改善推進員協議会研修会

平成 25 年 7 月 2 日 (火)

【ドライカレー】

[材料 (2 人分)]

米	3 / 4 合	油	小さじ 2	
人参	30 g	塩・こしょう	小々	
なす	1 / 2 ケ	カレー粉	小さじ 2	
玉ねぎ	1 / 2 ケ (90 g)	A {	トマトジュース	1 / 2 カップ
ピーマン	1 個		トマトケチャップ	大さじ 1
豚ひき肉	120 g		ウスターソース	大さじ 1
りんご	1 / 6 ケ		砂糖	小さじ 1
新ジャガイモ	30 g (小さめ)		パセリ	1 / 4 株 (あれば)
にんにく・生姜	それぞれ 1 / 2 かけ (10 g)			

[作り方]

1. 玉ねぎ、人参、なす、ピーマンは、それぞれみじん切りにする。
2. フライパンに、油と、にんにく、生姜のみじん切りを入れ、香りがでるまで弱火で熱し、ひき肉を加え、ほぐしながら強火で炒める。
3. に塩、こしょうを加え、ひき肉がポロポロになったら、少し火を弱め、の野菜を加え炒め合わせる。
4. 野菜がしんなりしてきたら、カレー粉 A を順に入れ、りんごのみじん切りを加え煮詰める。
5. ジャガイモは皮ごとゆで、串が入るようになったら取り出し、皮をむいて 1 cm 角くらいに切る。
6. に を入れ少し煮る。
7. 米は普通より少し水を控えて炊き、パセリのみじん切りを混ぜ、皿に盛り をかける。



【いんげんの生姜醤油和え】

[材料 (2 人分)]

いんげん	40 g	A {	だし汁	大さじ 2
なす	70		醤油	小さじ 1
			生姜	1 / 2 かけ
			かつお節	適量

[作り方]

1. いんげんは塩ゆでし、3 cm くらいの長さに切る。
2. なすは、シマに皮をむき、乱切りにし、ゆでてザルにとり冷ます。
3. A をあわせ、 を漬け、器に盛りかつお節をのせる。

【レタスとトマトのスープ】

[材料(2人分)]

レタス	1枚	ブイヨン	1/3ヶ
ミニトマト	4コ	塩・こしょう	少々
わかめ	適宜	水	340CC

「作り方」

1. レタスは水にはったボウルにちぎっておく。
ミニトマトは半分に切る。わかめは戻し適宜に切る
2. 鍋に分量の水、コンソメ、塩、こしょうで味をととのえる。
3. のレタス、ミニトマトを器に盛り、上から熱めの を盛る。



【フルーツヨーグルト】

[材料(2人分)]

バナナ	1/2本
キウイフルーツ	1/2コ
黄桃(缶詰)	1/2個
ヨーグルト	1/2カップ
はちみつ	大さじ2/3

[作り方]

1. バナナは皮をむいて1cmくらいの輪切り、キウイフルーツは皮をむいていちょう切り、黄桃は1cm角くらいに切る。
2. ボウルにヨーグルトとはちみつを入れて混ぜる。
3. をお皿に盛り、 をかける。

	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	Ca(mg)	塩分(g)
ドライカレー	459	16.7	13.7	42	0.8
いんげんと なすのお浸し	13	0.8		15	0.4
フルーツ ヨーグルト	95	2.3	1.5	67	0
スープ	13	0.4		6	1.0
合計	580	20.2	15.2	130	2.2