

野菜たっぷりの食事

1. 簡単キーマカレー

材料～4人分～

カレールー…………80g
牛豚ひき肉…………200g
玉ねぎ……………中1個
にんじん……………1／4本
カットトマト缶
……………150g
★おろししょうが
……………小さじ1/2
★おろしにんにく
……………小さじ1/2
サラダ油……………大さじ2
水……………300ml

- ① 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、①を炒める。
玉ねぎがすき通ってきたら、ひき肉と★を加え、ひき肉に火が通るようしっかり炒める。
- ③ クミン、カットトマトを加えて軽く炒めたら水を加え、沸騰したらあくを取り、弱火から中火で約5分煮込む。
- ④ いったん火を止め、カレールーを割り入れ溶かし、再び弱火で、時々かき混ぜながら約5分煮込む。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
295kcal	11.1g	2.3g

2 白菜と卵の中華スープ

材料～4人分～

白菜……………1／4玉
しいたけ……………2個
卵……………2個
水……………600ml
中華だし……………小さじ2
オイスターソース
……………小さじ1
塩こしょう……………少々
水溶き片栗粉……小さじ2
※小ねぎお好みで適量

- ① 白菜はざく切り、しいたけは薄切りにし、卵は溶いておく。
- ② 鍋に水と中華だしを入れ、①を加えて中火でよく煮る。
- ③ 白菜に火が通ったらオイスターソースを加えひと煮立ちさせる。
- ④ 塩こしょうで味を調えたら、火を止めて水溶き片栗粉を加え中火でとろみを付ける。
- ⑤ 卵を入れ、加熱する。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
56kcal	4.2g	0.8g

3. さっぱり春雨サラダ

材料～4人分～

春雨……………100g
にんじん……………1／3本
きゅうり……………1本
ロースハム……………2枚
★酢……………大さじ1.5
★しょうゆ……大さじ1.5
★砂糖……………小さじ2
★中華だし……………大さじ1
★ごま油……………大さじ1.5
★白いりごま……大さじ3
※からしお好みで適量

- ① 鍋にお湯を沸騰させ、パッケージ表記のとおり春雨を茹で、流水にさらし、水を切る。
- ② きゅうり、にんじん、ロースハムを細切りにする。
- ③ ボウルに★を入れ混ぜ合わせる。
- ④ ③に①②を入れて和え、冷蔵庫で30分冷やす。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
181kcal	3.4g	2.3g

4. さつまいも蒸しパン

材料～8個分（6号）～

ホットケーキミックス
……………80g
さつまいも……………40g
牛乳……………90ml

- ① さつまいもは皮をむき、約1cmの角切りにし、茹でる。
- ② ホットケーキミックスと牛乳を混ぜカップに入れ、さつまいもをのせる。
- ③ 電子レンジ500wで2分加熱する。火のとおりが甘いようであれば、様子を見ながら10秒ずつ加熱する。

エネルギー	たんぱく質	塩 分
45kcal	1.1g	0.1g