

野菜たっぷりメニュー



- ★カラフルドライカレー
- ★サラダ
- ★クラッシュゼリー

栄養成分

エネルギー:628 ㎉ ｶｰﾎﾟ ﾀﾝﾊﾞｸ質:25.5g
脂質:21.4g 炭水化物:91.9g
食塩:1.8g 食物繊維:9.2g

カラフルドライカレー



材料(2人分)

豚ひき肉・・・160g	A	カレー粉・・・6g
大豆(水煮)・・・50g		食塩・・・0.4g(2つまみ)
玉ねぎ・・・100g(1/2個)		ウスターソース・・・9g(大さじ1)
なす・・・50g(1/2個)		ケチャップ・・・10g(小さじ2)
ピーマン・・・20g(1/2個)		こしょう・・・少々
パプリカ(赤)・・・20g(1/3個)		顆粒コンソメ・・・2.5g(小さじ1)
にんにくチューブ・・・少々		
しょうがチューブ・・・少々		
オリーブオイル・・・2g(小さじ1/2)		

栄養成分

エネルギー:279 ㎉ ｶｰﾎﾟ ﾀﾝﾊﾞｸ質:20.5g 脂質:14.9g 炭水化物:14.5g 食塩:1.4g 食物繊維:4.8g

作り方

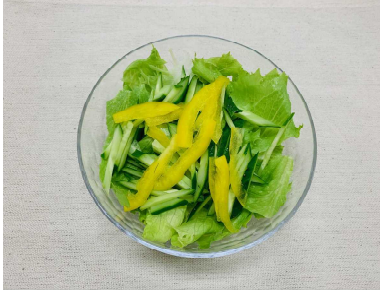
- ①野菜はすべて1cm角に切る。
- ②フライパンに油を入れ中火で熱し、豚ひき肉、にんにく、しょうが、玉ねぎを入れて炒める。
- ③火が通ったら、なす、ピーマン、パプリカ、大豆を炒める。
- ④Aの調味料を合わせておき、③に加えて焦がさないよう煮込む。(約5～6分)
- ⑤ご飯の入った器に、④を盛り付ける。

電子レンジでも作れます！

- ①耐熱ボウルに、玉ねぎ、豚ひき肉とAの調味料を入れ、軽く混ぜ合わせる。
- ②ふんわりラップをかけて、電子レンジ600Wで約5分加熱する。
- ③他の野菜も入れて、ラップをし、再び、電子レンジ600Wで約5分加熱する。
- ④軽く混ぜて、ご飯の入った器に、盛り付ける。

★お子様用にはちみつやリンゴのすりおろしを入れると、甘口になります(*^_^*)

サラダ



材料(2人分)

レタス・・・60g(2枚)
きゅうり・・・40g
パプリカ(黄)・・・20g(1/3個) A

酢・・・10g(小さじ2)
砂糖・・・6g(小さじ2)
塩・・・0.8g(小さじ1/6弱)
こしょう・・・少々
薄口しょうゆ・・・4g(小さじ1弱)
オリーブオイル・・・2g(小さじ1/2)

栄養成分

エネルギー:32 ㎉ 加味- たんぱく質:0.7g 脂質:6.1g 炭水化物:5.0g 食塩:0.4g 食物繊維:0.7g

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。きゅうり、パプリカは細切りにする。
- ②Aの調味料でドレッシングを作る。
- ③器に、①を盛り、Aのドレッシングをかける。

クラッシュゼリー



材料(2人分)

粉寒天・・・2g(小さじ1/2)
水・・・250g(カップ1・1/4)
砂糖・・・30g(大さじ3・1/3)
ピンクグレープフルーツ・・・40g
キウイフルーツ・・・20g
ミカン缶・・・10g

お好みのフルーツで◎

栄養成分

エネルギー:66 ㎉ 加味- たんぱく質:0.6g 脂質:0g 炭水化物:16.8g 食塩:0g 食物繊維:1.3g

作り方

- ①鍋に粉寒天と、水、砂糖を入れて火にかけて粉寒天、砂糖を溶かす。
- ②沸騰したら、煮こぼれないように1～2分程度煮詰める。
- ③煮詰めたら、鍋を火から下ろし冷やし固める。固まったらフォークなどでゼリーを砕いておく。
- ④器に、食べやすい大きさに切ったフルーツと寒天を彩り良く盛り付ける。