



エネルギー(1人分)

696kcal

塩分(1人分)

1.8g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

【作り方】✕

- ① オクラは塩でもみ、水で洗い、へたを落とし一口大に斜めに切る。
- ② 豚ばら肉は塩、こしょうを振る。
- ③ 鍋でサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒める。豚肉を入れ、色が変わったら玉ねぎ、なす、かぼちゃを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、トマト、セロリ、ピーマンを加え約1分炒める。
- ④ ③に水を加え中火で約20分煮る。
- ⑤ ④にカレールウ、チャツネを入れ約10分煮て、オクラを加え約5分煮る。
- ⑥ 器にご飯とカレーを盛る。
お好みで福神漬を添えてどうぞ。

材料(4人分)

- 豚肉ばらスライス……200g
- 塩……小さじ1/5
- こしょう……少々
- にんにく(みじん切り)……1片
- しょうが(みじん切り)……1片
- オクラ……10本
- 玉ねぎ(一口大に切る)……1個
- なす(一口大に切る)……2個
- かぼちゃ(一口大に切る)……1/6個
- トマト(半月切り)……1個
- セロリ(筋を取り一口大に切る)……1本
- ピーマン(一口大に切る)……3個
- サラダ油……大さじ1
- 水……700ml
- カレールウ……1/2箱
- チャツネ……大さじ1
- ご飯……800g

**ワンポイント
アドバイス**

チャツネは、野菜や果物を煮込んでペースト状にした調味料です。隠し味にお好みでどうぞ。

※写真は1人前のイメージです。



【作り方】✕

- ① ボウルに牛豚ミンチを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ② ①にaを加え混ぜ合わせる。
- ③ ②を耐熱皿に移し、高さ3cm程度に形を整えてラップをかける。電子レンジ(600w)で約7分加熱し、厚さ約1.5cmに切る。
- ④ ブロッコリーは耐熱容器に入れラップをして電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ⑤ 器にサラダ菜を敷き、③を盛り、④、ミニトマトを添える。

材料(4人分)

- | | |
|------------------------|----------------------|
| ●牛豚ミンチ……400g | ●玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個 |
| ●ブロッコリー(小房に分ける)……………1株 | ●パン粉……………1カップ |
| ●サラダ菜……………1/2株 | ●卵……………1個 |
| ●ミニトマト……………8個 | a ●塩……………小さじ1 |
| | ●にんにく(おろす)……………1片 |
| | ●ケチャップ……………大さじ2 |
| | ●ウスターソース……………大さじ1 |

エネルギー(1人分)

330kcal

塩分(1人分)

2.2g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

**ワンポイント
アドバイス**

電子レンジでカンタン。
鶏ミンチで作ると
カロリーを抑えられます。



エネルギー(1人分)

174kcal

塩分(1人分)

1.0g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

【作り方】✂

- ① あじは三枚におろして一口大に切り、塩、こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンでオリーブオイル大さじ1を熱し、あじを中火で両面約2分ずつ焼き、お皿に移す。
- ③ フライパンでオリーブオイル大さじ1/2を熱し、アスパラガス、きゅうりを炒める。火が通ったら②、aを入れて約1分煮詰める。最後にトマトを加え、温まったらできあがり。

材料(4人分)

- | | |
|---------------------------------|-----------------------|
| ●あじ…………… 300g(中3尾) | ●トマト(くし形に切る)……………1個 |
| ●塩…………… 小さじ1/4 | ●バルサミコ酢…大さじ3 |
| ●こしょう…………… 少々 | ●赤ワイン……………大さじ2 |
| ●片栗粉…………… 大さじ1 | ●砂糖……………小さじ1 |
| ●アスパラガス(幅1cmの斜め切り)……………1束(100g) | ●塩……………小さじ1/3 |
| ●きゅうり(一口大に切る)…………… 1本 | ●オリーブオイル……………大さじ1・1/2 |

ワンポイント
アドバイス

バルサミコ酢大さじ3は、酢大さじ1と赤ワイン大さじ1でも代用できます。

※写真はイメージです。