

エネルギー
(1皿分)
約**239**
Kcal

塩分
(1皿分)
約**2.3**g

食卓
バランス
チェック!

主食 副菜 主菜



※写真はイメージです。

赤のベジ キーマ カレー

材料 (5皿分)

- カレールウ…………… 1/2箱
- 合挽き肉…………… 200g
- 玉ねぎ(中)…………… 1個
- にんじん…………… 1/2本
- 赤パプリカ…………… 1/2個
- トマト(中)…………… 2個
- サラダ油…………… 大さじ1
- 水…………… 2-1/2カップ

【作り方】

- ① 玉ねぎ・にんじんはみじん切り、赤パプリカ・トマトは粗みじんに切る。
- ② 厚手のなべにサラダ油を熱し、①のトマト以外の野菜と挽き肉を炒める。
- ③ ①のトマトの半量と水を加えて、弱火～中火で約10分煮込む。
- ④ いったん火を止め、ルウを加えて混ぜ、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
- ⑤ カレーを盛り、残り半量のトマトを飾る。



ここがECO!

旬の野菜を使用でECO!

(栽培に余計なエネルギーがかからない)

エネルギー
(1皿分)
約**200**
Kcal

塩分
(1皿分)
約**2.4**g

食卓
バランス
チェック!

主食 副菜 主菜



※写真はイメージです。

シーフードと きのこのこの カレー

材料(6皿分)

- カレールウ……………1箱
- シーフードミックス(1パック) 250g
- 白ワイン……………大さじ1
- 玉ねぎ(中)……………1・1/2個
- エリンギ……………1パック
- サラダ油……………大さじ2
- 水……………3カップ



ここがECO!

調理時間短縮でECO!

(魚介は火が通りやすい)

ごみ減量でECO!

(冷凍の素材だからゴミが少ない)

【作り方】

- ① 冷凍シーフードミックスは解凍して、水をよくきっておく。玉ねぎは薄切り、エリンギは長さを半分に切ってから繊維に沿って薄切りにする。
- ② 厚手のなべにサラダ油大さじ1を熱し、玉ねぎ、エリンギを炒める。水を加えて、沸騰したら弱火～中火で約10分煮込む。
- ③ この間にフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、シーフードミックスを炒め、白ワインを加えて、火が通るまで蒸し煮にする。
- ④ ②の火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約5分煮込む。
- ⑤ 炒めたシーフードを加え、ひと煮立ちさせる。

エネルギー
(1枚分)
約**238**
Kcal

塩分
(1枚分)
約**1.6g**

食生活
バランス
チェック!

主食 副菜



※写真はイメージです。

かぼちゃ & 枝豆ナン

材料(4枚分)

- ナンの素……………240g
- 水……………140~150ml
- かぼちゃ……………90g
- 枝豆(生・さや付)……………35g
- 小麦粉……………適宜

【作り方】

- ① かぼちゃは電子レンジ(500W)で約3分加熱して、皮を取り、フォークなどでつぶす。
- ② 枝豆はゆでてさやから出し、薄皮を取り、粗くきざむ。
ナンの素をボールに入れ、水を加えて、菜箸等で軽く混ぜ、手でよくこねる(約5分)。こねるにつれ、生地が手につきにくくなった時がこねあがりの目安。生地を2等分にしてそれぞれに①のかぼちゃと②の枝豆を加えて混ぜる。(※水の量が150mlより多い場合は、生地が手につきやすくなりべたつきます。)
- ③ こねた生地をそれぞれ一つにまとめ、ラップ(またはぬれぶきん)をかぶせ、室温で30分~1時間程度ねかせ。 (1時間ねかせたほうが、よりふっくらと仕上がる。)
- ④ ③をそれぞれ2等分にし、打ち粉(小麦粉)を振ったまな板の上のせ、めん棒を使って約3~5mm厚さの円状に伸ばす。
- ⑥ フライパン(油はひかない)を中火に熱し、④を入れ、ふたをし、表面の生地全体がふくらむまで約2分加熱する。裏返しにして弱火にし、ふたをして軽く焼き色がつくまで約1分加熱する。

ワンポイントアドバイス

いろいろな野菜を使って
作っても楽しい!



エネルギー
(1杯分)
約120
Kcal

塩分
(1杯分)
0g

食卓
バランス
チェック!

牛乳・乳製品

※写真はイメージです。

カレーに 相性ぴったりの お手軽 ラッシー

材料(3人分)

- ヨーグルト……………250g
- 牛乳……………250ml
- 砂糖……………大さじ1
- 氷……………適量

【作り方】

ヨーグルトに砂糖、牛乳を順に加えてよく混ぜ合わせ、氷の入ったグラスに注ぎます。

ワンポイントアドバイス

お好みのフルーツソースなどを加えてもおいしい!