

トマトで夏を味わう! 夏野菜トマトカレー



エネルギー
(1人分)
625
kcal

塩分
(1人分)
2.5
g

食事バランスチェック!

主食 副菜 主菜 果物

※写真は1人前のイメージです。

【作り方】

- ① トマト3個は2cm角に切る。
1個は8等分に縦に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し豚肉を炒め、色が変わったら玉ねぎ、なすを炒める。
玉ねぎがしんなりしたら、①で2cm角に切ったトマトと水を加え、中火で15分程煮る。
- ③ ②にカレーのルーを入れ10分程煮て、残りのトマトを加え、5分程煮る。
- ④ 器にご飯とカレーを盛り、お好みで福神漬をのせる。

材料 (4人分)

- 豚小間切れ(一口大に切る) …… 150g
- プライムパーモントカレー 中辛(市販) …… 1/2箱
- トマト …… 4個
- 水 …… 500cc
- 玉ねぎ(薄切り) …… 1個
- サラダ油 …… 大さじ1
- なす(乱切り) …… 2本
- ごはん …… 800g
- 福神漬 …… お好みで

※ プライムジャワカレー(市販)を使うとスパイシーな仕上がりになります!



味噌
ソース
冷奴

たらこ
ソース
冷奴

中華風
ソース
冷奴

エネルギー
(1人分)
200
kcal

塩分
(1人分)
3.7
g

食事バランスチェック!

主食 副菜 主菜 きのこ類 果物

※写真は1人前のイメージです。

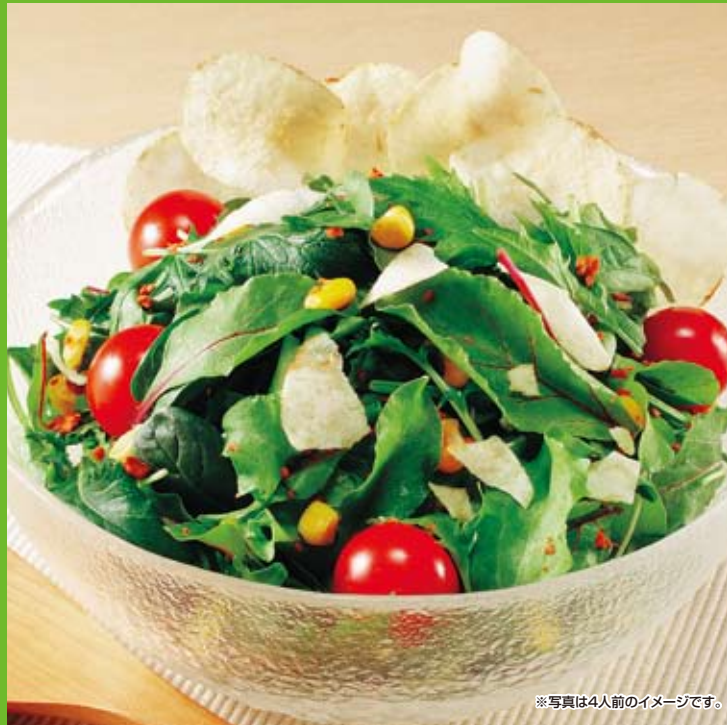
【作り方】

- ① ソースをそれぞれ作る。
【中華風ソース】
 材料をすべて入れ、よく混ぜ合わせる。
【たらこソース】
 たらこは皮を取りほぐし、マヨネーズを混ぜる。
【味噌ソース】
 鍋に味噌と調味料を加え中火で練り、冷ます。
- ② とうふ1個を四つに切り、水気をよく切り器に盛る。
- ③ お好みのソースをかけてどうぞ。

材料(4人分)

- トップバリュグリーンアイ 有機ミニとうふ ……1パック(3個入)
- 【中華風ソース】—
- ザーサイ(みじん切り)… 20g
- 長ねぎ(みじん切り)… 1/3本
- しょうゆ… 大さじ1½
- 酢… 大さじ1
- さとう… 小さじ1/2
- ごま油… 小さじ1/2
- 【たらこソース】—
- たらこ… 1腹
- マヨネーズ… 大さじ2
- 【味噌ソース】—
- 味噌… 大さじ2
- さとう… 大さじ2
- みりん… 大さじ1
- さんしょうの粉… 少々

weekly FoodNote おいしく手軽に! ベビーリーフサラダ



【作り方】

- ① ボールにポテトチップス以外の材料を混ぜ合わせる。
- ② お好みのドレッシングで和え、盛り付けてから、ポテトチップスを添える。

材料(4人分)

- ベビーリーフ……………1袋
- ミニトマト……………1/2パック
- スイートコーン(汁を切る)……………1缶
- ベーコンビッツ……………大さじ2
- ポテトチップス……………15g
- お好みのドレッシング……………大さじ2



エネルギー
(1人分)
94
kcal

塩分
(1人分)
0.4g

食事バランスチェック!

主食 副菜 主菜 肉類 果物