

レシピ(4人分) 685kcal

★主食 ごはん 257kcal

～材 料～

♪ お米(2合)

～作り方～

① 米をとぎ、分量の水を加え炊飯する

★主菜 夏野菜キーマカレー 243kcal

～材 料～

♪ 合挽肉(240g)

♪ たまねぎ、トマト(各120g)

♪ 黄ピーマン、赤ピーマン、なす、ズッキーニ(各100g)

♪ オリーブ油(大さじ1)

♪ カレー粉(大さじ1弱)

♪ ウスターソース(大さじ1強)

♪ オイスターソース(小さじ2強)

♪ カットトマト缶(240g)

♪ さとう(大さじ1と1/2)

♪ 塩(小さじ1/7強)

～作り方～

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② トマト、黄ピーマン、赤ピーマン、なす、ズッキーニは、1.5cmくらいのコロコロに切る。なすは切ったあと、水にさらしてアクを抜く。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて、たまねぎを炒める。
- ④ たまねぎがしんなりしたらひき肉を加えて、色が変わるまで炒める。
- ⑤ カレー粉をふり入れて2分ほど炒める。
- ⑥ 残りの②の野菜も入れて2分ほど炒める。
- ⑦ ♪を加えて混ぜ、中弱火で時々混ぜながら15分～20分ほど煮る。

★副菜 きのことたっぷりサラダ 54kcal

～材 料～

- ♪ えのき (200g)
- ♪ しめじ (100g)
- ♪ きゅうり (100g)
- ♪ カニカマ (75g)
- ♪ しょうゆ (大さじ1)
- ♪ 酢 (小さじ2強)
- ♪ さとう (小さじ2強)
- ♪ 塩 (小さじ1/7強)

～作り方～

- ① きゅうりは千切りにし、カニカマはさいておく。
- ② しめじは石づきを切り落とし小房にわけろ。えのきは石づきを切り落とし、1/2の長さに切り、ほぐす。
- ③ 沸騰した湯でしめじ、えのきの順にゆで、しんなりしたらザルにあけ、水で冷やす。しっかりと水切りをしておく。
- ④ ①と③を合わせ、♪の調味料で和える。

★デザート 牛乳みかん寒天 131kcal

～材 料～

- ♪ 牛乳 (400cc)
- ♪ 粉寒天 (4g)
- ♪ 水 (200cc)
- ♪ さとう (大さじ5)
- ♪ みかん缶 (125g)

～作り方～

- ① 牛乳は常温にもどす。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れて混ぜ、中火で加熱する。沸騰したら、弱火にして混ぜながら2分加熱し、火を止める。
- ③ 砂糖を加えて溶かし、牛乳を加えて混ぜる。
- ④ カップに分け入れ、みかんを入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で30分以上冷やし固める。

この1食の献立で、
1日必要な野菜
350gのおよそ
7割がとれます