

根菜の冬カレー、水菜のサラダ ミルクきな粉もち



《根菜の冬カレー》

材料 1人分	
ご飯	180g
さといも	40g
れんこん	30g
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
豚こま肉	30g
しょうが	小さじ1/2
にんにく	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1弱
カレールウ	20g
スキムミルク	3g
しょうゆ	小さじ1/2
カレー粉	小さじ1/2
水	150ml
パセリ粉	お好みで

1人分の栄養量	
エネルギー	548kcal
たんぱく質	15.3g
脂質	11.6g
塩分	2.3g

〔作り方〕

- ① さといもは皮をむいて食べやすい大きさに切る。れんこんは1cm程度の厚さのいちょう切りに、にんじんは2cm角に切る。しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、しょうがとにんにくを炒める。カレー粉を加えて焦がさないように香りが出るまで炒める。
- ③ さといも、れんこん、にんじんを加えてよく炒め、野菜の周りが透き通ってきたら、豚肉を加えてさらに炒める。豚肉の色が変わったら、水を加えて煮立てる。アクを取り除きながら、野菜がやわらかくなるまで弱火で煮る。
- ④ カレールウを加えて煮溶かし、スキムミルクとしょうゆを加えて全体を混ぜ、味を調える。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をかける。お好みでご飯の上にパセリを散らす。



今回のカレーは冬が旬の根菜類をたっぷり使っているので、食感を楽しむことができます。

スキムミルクを使っているので、マイルドに仕上がっており、カルシウムも一緒にとることができます。



《水菜のサラダ》

材料 1人分	
水菜	30g
レタス	10g
にんじん	20g
酢	小さじ1弱
砂糖	小さじ1/2
ごま油	1g
塩	少々
白すりごま	1g

1人分の栄養量	
エネルギー	39kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	1.9g
塩分	0.0g

〔作り方〕

- ① 水菜は根元を切り落として水で洗い、3cmの長さに切り、水に放つ。レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。にんじんは千切りにしてさっとゆでる。
- ② 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ③ 水菜、レタス、にんじんをボウルに入れて、ドレッシングと混ぜ合わせる。



《ミルクきな粉もち》

材料 1人分	
牛乳	100ml
片栗粉	大さじ1と1/2
きな粉	8g
いちご	15g
こしあん	10g

1人分の栄養量	
エネルギー	176kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	5.8g
塩分	0.1g

〔作り方〕

- ① 鍋に牛乳と片栗粉を入れてよく混ぜてから、中火にかけて木じゃくしでかき混ぜながら煮る。
- ② 煮立ったら弱火にして、たえず鍋底からかき混ぜて焦げないようにしながら、とろみがつくまで煮る。
- ③ 水でぬらしたバットに移して冷ます。一口大にとりわけ、皿に盛ってきな粉、いちご、こしあんをのせる。

1食分の栄養量

エネルギー	763Kcal
たんぱく質	23.2g
脂質	19.2g
塩分	2.6g

