

夏野菜のカレー、コールスローサラダ オレンジゼリー



《夏野菜のカレー》

材料1人分	
玉ねぎ	40g
豚小間肉	30g
じゃがいも	30g
にんじん	15g
なす	20g
かぼちゃ	15g
トマト	20g
しょうが	0.2g
にんにく	0.2g
カレールウ	20g
ウスターソース	2g
スキムミルク	3g
油	2g
水	130ml
福神漬け	10g
ご飯	150g

〔作り方〕

- ①しょうがとにんにくは皮をむいてすりおろしておく。玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、トマトは一口大に切り、なすは輪切り、かぼちゃは0.5cm程度の薄さに切っておく。
- ②鍋に油を熱し、しょうが、にんにくを炒める。豚肉と半量の玉ねぎを加え、玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいもとにんじん、かぼちゃを入れて軽く炒める。
- ③全ての材料に油がまわったら、なすと半量のトマト、水を加える。ふたをして10分ほど煮込んだら、残りの玉ねぎとトマト、カレールウ、ウスターソース、少量の水(分量外)で溶かしたスキムミルクを加え、15分ほど煮込む。
- ④器にご飯を盛り、出来上がったカレーと福神漬けを盛りつける。

一人分の栄養量	
エネルギー	537Kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	15.0g
塩分	2.6g



カレー1皿で野菜たっぷり！

1皿で、約140gの野菜をとることができるカレー！
野菜は1日に350g以上とることが目標とされています。
この量をとることは難しいと思われがちですが、このカレーのように料理の中に野菜をたっぷり入れることで、量を取りやすくなります。

噛むことの大切さ

コールスローサラダは噛みごたえのあるものになっています。

よく噛むことで、満腹感が得られるので食べすぎを防止できます。ひと口30回噛むつもりでゆっくり食べましょう。

《コールスローサラダ》

材料1人分	
キャベツ	40g
きゅうり	15g
にんじん	10g
コーン	5g
フレンチドレッシング	8g

一人分の栄養量	
エネルギー	60Kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	4.3g
塩分	0.3g

〔作り方〕

- ①キャベツは厚めのせん切りに、にんじんもせん切りにする。きゅうりはちょう切りにする。コーンはざるにあけて汁をきっておく。
- ②切った野菜に塩をふり、軽くもんで15分ほどおく。そのあと、水気をしっかりとしぼる。
- ③②にコーンを混ぜ、ドレッシングを和える。



《オレンジゼリー》

材料1人分	
オレンジ	50g
グレープフルーツ	70g
砂糖	5g
ゼラチン	1.2g
水	30ml

一人分の栄養量	
エネルギー	69Kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.1g
塩分	0.0g

〔作り方〕

- ①ゼラチンは水にふり入れてふやかす。
- ②オレンジとグレープフルーツは薄皮をむいて、果肉を取り、ざるでこして果汁を分け、果肉と果汁を別のボウルに入れる。
- ③鍋に果汁と砂糖を入れて煮溶かし、火を止めて①のゼラチンを加え、余熱で溶かす。
- ④粗熱がとれたら果肉を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める。



1食分の栄養量

エネルギー	655Kcal
たんぱく質	16.4g
脂質	18.4g
塩分	3.0g