

● 野菜たっぷりさらさらカレー定食



栄養価 (1人分)

エネルギー：649kcal
たんぱく質：30.6g
脂 質：19.9g
炭水化物：96.2g
塩 分：2.8g

1人分の野菜
240g



主 食 ごはん 1人分 150g

主 菜 **副 菜** 野菜たっぷりさらさらカレー



材料 (2人分)		下準備
たまねぎ	中1/4個 (50g)	1.5cm角に切る
豚もも薄切り肉	150g	3~4cm幅に切り、
こしょう	少々	こしょうと小麦粉をまぶす
小麦粉	大さじ1/2	
ミニトマト	1パック (200g)	ヘタをとり、横半分に切る
オクラ	6本 (60g)	ガクをとり、斜め半分に切る
なす	小1個 (60g)	5mm幅の半月切り
カレー粉	小さじ2	A 混ぜる
コンソメ(顆粒)	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ1	
おろししょうが	小さじ1	
おろしにんにく	小さじ1/2	

● 作り方

① 耐熱容器に、たまねぎを平らに入れ、豚肉を一口サイズに軽く丸めて周囲に並べる。



② ①にミニトマト、オクラ、なすを入れ、Aを全体にかける。



③ ②にふんわりラップをして、電子レンジ (500W) で10分間加熱する。



④ 全体を混ぜ合わせ、皿に盛りつける。

副 菜

春菊のサラダ

P13 作るときに減塩②

1人分の塩分 **0.4g**

材料 (2人分)		下準備
春菊	4株 (100g)	葉をつみ、 茎を斜め薄切り
カニ風味かまぼこ	2本 (20g)	ほぐす
マヨネーズ	大さじ1	A 混ぜる
すりごま	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
酢	小さじ2	
しょうゆ	2～3滴	

● 作り方

- ① ボウルに春菊とカニ風味かまぼこを入れて混ぜ合わせる。
- ② ①にAを入れて混ぜ合わせ、皿に盛りつける。



デザート ラッシー

材料 (2人分)	
牛乳	140g
プレーンヨーグルト	140g
砂糖	小さじ4
レモン果汁	小さじ4

● 作り方

1人分ずつ、グラスに材料を全て入れ、混ぜる。

*お好みで、レモンスライス(分量外)をトッピングする。

★ワンポイント

●野菜たっぷりさらさらカレー

豚もも肉は、豚ロース肉でも代用できますが、豚もも肉に比べて脂質が多く、エネルギーが高いため、豚ロース肉は、豚もも肉の3分の2程度の分量に減らして作るのがおすすめです。

ミニトマトの代わりに、大きめのトマトをざく切りにしたものを使ってもよいです。

とろみをつけたい方は、②でAの調味料を入れた後に、油と小麦粉（2人分：各小さじ1）を混ぜ合わせたものを全体に散らしてレンジで加熱してください。

●春菊のサラダ

春菊は、茎がやわらかいものを選びましょう。

春菊の代わりに水菜やゆでた小松菜を使っても美味しくいただけます。

