

● 小松菜カレー定食



栄養価 (1人分)

エネルギー：683kcal
たんぱく質：22.0g
脂 質：19.8g
炭水化物：113g
塩 分：2.9g

1人分の野菜

175g



主食 ごはん 1人分 200g

主 菜 小松菜カレー 

材料 (2人分)		下準備
小松菜	1/2束 (100g)	1~1.5cmの細切り
たまねぎ	中1/4個 (50g)	薄切り
油	小さじ1/2	
ひき肉	100g	
水	適量	
カレールー (市販)	2皿分	

● 作り方

- ① 小松菜は茎と葉に分けておく。
- ② 鍋に油を熱して、小松菜の茎、たまねぎを入れ、たまねぎが透き通るまで炒める。ひき肉を加え、肉に火が通るまで炒める。
- ③ 水を加えて加熱し、煮立ったら小松菜の葉を入れる。ひと煮立ちしたら、火を止め、カレールーを加えて溶かす。
- ④ 火をつけて、焦がさないよう混ぜながら、5分煮込む。



材料 (2人分)		下準備
もやし	1袋 (200g)	A
酢	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
さとう	小さじ1	
おろししょうが (チューブ)	小さじ2	せん切り
青じそ	適量	

● 作り方

- ① もやしは袋の角に一か所切込みを入れ、袋のまま電子レンジ（500W）で2分加熱する。
粗熱が取れたら、袋のまま軽く絞る。
- ② ①の袋に、直接、Aの調味料を加え、袋の上からよく揉み込む。
- ③ 器に盛りつけ、好みに青じそを添える。

デザート 甘酒ラッシー

材料 (2人分)	
甘酒	200g
プレーンヨーグルト	100g
好みに氷	適量

● 作り方

- ① コップに甘酒、ヨーグルトを入れ、よく混ぜる。
- ② 好みに氷を加える。

★小松菜カレー

- ・煮込み時間が少ないので、あっという間に出来上がります。
- ・青菜が苦手な方も、カレー味なのでおいしくいただけます！
- ・ひき肉はお好きな肉に変更できます。

★時短！もやしの酢の物

- ・時短レシピなので、野菜がもう少し欲しい時にピッタリの料理です。
- ・買ってきた袋のまま調理できるので、洗い物が少なくなります！
- ・もやしは、成長が早いいうえ、通年で栽培できるため、天候不順などで他の野菜の値段が高騰した時でも、比較的安価で購入できます。

★甘酒ラッシー

- ・甘酒は米こうじと米からできた発酵食品です。
- ・プレーンヨーグルトを混ぜることで、甘味が押さえられ、あっさりとして飲みやすくなります。
- ・カルシウムがとれるので、おやつや朝食にどうぞ！

