

● 簡単！混ぜるだけ！レンジでキーマカレー



栄養価（1人分）

エネルギー：722kcal
たんぱく質：24.6g
脂 質：22.1g
炭水化物：105.0g
塩 分：2.7g

1人分の野菜
170g



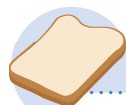
主 食 ごはん 1人分 180g

主 菜 キーマカレー



ステップ2

作り置きして朝食にも！



作り置きを食パンにトッピングすると、お手軽カレーパンができます。主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスよい1品になります！

材料（2人分）		下準備
合いびき肉(牛・豚)	100g	みじん切り
たまねぎ	中1/2個 (200g)	
ミックスベジタブル(冷凍)	100g	
トマト	大1/2個 (100g)	粗みじん切り
まいたけ	1/4パック (50g)	
お好み焼きソース	大さじ1	
固形カレールウ	1人分 (17.5g)	
おろしにんにく	小さじ1/2	
おろししょうが	小さじ1/2	
黒こしょう	適量	
卵	M1個 (50g)	ゆで卵にする

● 作り方

- ① **A**の材料を耐熱ボウルに入れ、軽く混ぜる。
- ② ふんわりとラップをかけ、ひき肉に火が通るまで電子レンジ(600W)で約10分加熱する。
- ③ ラップを外し**B**の調味料を加えて混ぜ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。黒こしょうで好みの味にととのえる。
- ④ ゆで卵をトッピングする。



副 菜

わかめのポン酢和え



材料 (2人分)		下準備
井口わかめ 【乾燥わかめ】	60g【10g】	湯通しし、一口大に切る
たまねぎ	中1/5個(40g)	薄切り
いりごま	小さじ1/2	
ポン酢	小さじ2	
ごま油	小さじ1	

● 作り方

- ① たまねぎを水にさらす。(5～10分程度)
- ② しっかりと①の水気をきり、材料と調味料を全て和える。
- ③ 器に盛る。

デザート

広島レモンのラッシー



材料 (2人分)	
プレーンヨーグルト	大1/4パック(100g)
牛乳	1/2カップ(100ml)
はちみつ	小さじ2
レモン果汁	小さじ4

● 作り方

材料をよく混ぜる。

★西区の特産「井口わかめ」を知っていますか？

井口わかめ

通常のわかめの旬は3月ですが、井口わかめの旬は2月です。
60cmぐらいの長さのものを「はつみ」と呼びます。通常のものよりも柔らかく、さっと茹でて食べるのが一番おいしいです。
旬の時期には、井口漁協などで購入できます。



井口わかめの
はつみちゃん

★毎月19日は「わ食の日」(P28参照)

環境に配慮した食生活

井口わかめをはじめ地場産の食材を食べることは、
環境への負荷軽減につながります。

毎月19日は、食べ物や料理を作ってくれた人に感謝して
残さず食べるなど、食べ物を大切に、食生活の面からも
環境へ配慮しましょう。

