

夏野菜パワーで元気モリモリ！

夏の
レシピ



1人分栄養量

食塩相当量
2.3g

エネルギー 664kcal
たんぱく質 18.5g
脂質 18.7g
炭水化物 103.0g

夏野菜カレー・かぼちゃのグリル焼き添え

■ 材料

2人分

豚ももひき肉	100g	
スキムミルク	2g	小さじ1
にんにく(みじん切り)	1/2片	
生姜(みじん切り)	1/2片	
ズッキーニ	50g	1/3本
なす	80g	中1本
ピーマン	80g	2個
トマト	160g	1個
水	1カップ	
カレー粉(パウダー)	小さじ1	
カレールウ(固形)	30g	1.5片
チャツネ	大さじ1/2	
ごはん	360g	

<かぼちゃのグリル>

かぼちゃ(細切り) 60g(種・綿を除いたもの)

オリーブ油 大さじ1/2

■ 作り方

- ① ごはんは炊いておく。
- ② ズッキーニ、なすは1cm幅の半月切りにする。ピーマンはひと口大に切る。トマトはざく切りにする。
- ③ 鍋に豚ももひき肉を入れて火をつけ、にんにく、生姜のみじん切り、カレー粉も加えて炒める。ひき肉の色が変わってきたらトマト以外の②を入れ、3~4分炒める。水、トマトを加え、15分ほど煮る
- ④ ③にカレールウ、チャツネ、溶かしたスキムミルクを加え、5分ほど煮る。
- ⑤ かぼちゃは6~7mm幅に切る。ビニール袋にかぼちゃ、オリーブ油を入れ、袋の外からもみ、なじませる。オーブントースターでこんがり焼く。
- ⑥ 器にごはん、カレー、かぼちゃのグリル焼きを盛る。

減塩のコツ

☆にんにくと生姜で肉の臭みを消し、チャツネとカレー粉等の香辛料を使って、少量のカレールウでもおいしく減塩

☆トマトはグルタミン酸を豊富に含むため、うま味が増すので減塩に貢献

調理のポイント

ひき肉は油脂を多く含むため、炒め油を使用せず炒めてエネルギーダウン

熱した鍋に入れると肉がくっつくので、先に肉を入れてから鍋を加熱するのがコツ

新玉ねぎの甘酢ドレッシング

■ 材料

2人分

新玉ねぎ	100g	1/2個
らっきょう酢	大さじ1	1/3
オリーブ油	小さじ1	
こしょう	少々	
かいわれ大根	10g	1/4パック
ミニトマト	30g	2個

■ 作り方

- ① 新玉ねぎは薄切りにして、水でさっと洗い、水気を絞る(スライサーで薄切りにしてもよい。)
- ② ①にらっきょう酢、オリーブ油、こしょうを加え1時間ほどおく。
- ③ 器に②を盛り、かいわれ大根、ミニトマトを添える。

減塩のコツ

☆すし酢、らっきょう酢等の調味酢の塩分をチェック！

☆調味酢を変えるだけで無理なく減塩

穀物酢 100g中の食塩相当量0g

らっきょう酢 100g中の食塩相当量5.6g