

日南市食生活改善推進協議会



野菜たっぷり南蛮カレーセット

野菜やきのこをたっぷり使用しています。野菜は炒める、ゆでる、煮る、蒸すなどの加熱調理をすることで、かさが減り、生野菜よりもたくさん食べることができます。

また、香辛料（カレー粉）、酸味（酢）、薬味（にんにく）を利用することで、おいしく減塩できるレシピです。

食事バランスガイド

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん（150g）	1.5				
野菜たっぷり南蛮カレー		1	2		
きのこのマヨサラダ		1			
大豆とさつま芋のスープ		1	1		
1食分の合計	1.5	3	3	0	0

1食分 エネルギー 677kcal たんぱく質 25.4g 脂質 24.8g 炭水化物 88.4g

野菜・きのこ・海藻使用量 192g

食塩相当量 2.4g

主菜 野菜たっぷり南蛮カレー

材料/ 1人分

	豚肉 (ロース)	・・・	60 g
	チンゲン菜	・・・	30 g
	赤ピーマン	・・・	20 g
	しいたけ	・・・	20 g
	サラダ油	・・・	大さじ1/4
	カレー粉	・・・	大さじ1/4
A	片栗粉	・・・	大さじ1/4
	水	・・・	大さじ1/2
A	水	・・・	25 mL
	砂糖	・・・	小さじ1/2
	酢	・・・	大さじ1/2
	しょうゆ	・・・	大さじ1/4
	薄口しょうゆ	・・・	小さじ1/2

作り方

- 1 豚肉は一口大に切る。
- 2 チンゲン菜は茎と葉に分け、茎は1 cm幅、葉はざく切りにする。赤ピーマンはせん切りにする。しいたけは薄切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、**1**を入れて炒める。次に**2**の火の通りにくい材料の順に入れ、**A**を加えて煮る。
- 4 カレー粉を加え、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

副菜1 きのこのマヨサラダ

材料/ 1人分

	えのきたけ	・・・	20 g
	しめじ	・・・	20 g
	水菜	・・・	30 g
	にんじん	・・・	10 g
A	マヨネーズ	・・・	大さじ1/2
	塩	・・・	少々
	こしょう	・・・	少々

作り方

- 1 えのきたけは石づきを取って2等分に切る。しめじは石づきを取って小房に分ける。水菜は3 cm長さに切る。にんじんは3 cm長さのせん切りにする。
- 2 **1**をさっとゆで、しっかり水気を絞る。
- 3 **2**を**A**で和える。

副菜2 大豆とさつま芋のスープ

材料/ 1人分

	水煮大豆	・・・	20 g
	玉ねぎ	・・・	40 g
	さつまいも	・・・	40 g
	ベーコン	・・・	10 g
	にんにく	・・・	少々
	パセリ	・・・	少々
	水	・・・	175 mL
	コンソメ	・・・	小さじ1/2
	オリーブ油	・・・	大さじ1/4

作り方

- 1 玉ねぎ、さつまいも、ベーコンは1.5 cm角に切る。にんにく、パセリはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったらベーコン、玉ねぎ、さつまいもを加えて炒める。
- 3 水を加え、蓋をし、弱火で7~8分ほど煮る。水煮大豆、コンソメを加えて煮る。
- 4 器に盛り、パセリを散らす。