



カレー生姜焼き弁当

カレー粉を使用することで主菜の塩分を抑え、副菜では歯ごたえを生かした切り干し大根を加え、食べ応えのある弁当に仕上げました。串間の特産であるサツマイモをサラダに入れることで、サツマイモの自然の甘味が生きています。

主菜】

カレーの生姜焼き

主食】

ごはん 150g

副菜1】

ミニトマトと切り干し大根のナムル

副菜2】

ブロッコリーとチーズのマスタード和え

1食分653kcal 主食 1.5つ 主菜 3つ 副菜 2つ
たんぱく質28.9g 脂質25.8g 炭水化物83.6g

野菜・きのこ・海藻使用量 153g

食塩相当量 2.3g

主菜】 カレー生姜焼き

材料/1人分

豚肉	70 g
玉ねぎ	25 g
片栗粉	小さじ1/2

【味付け用】

A	[トマトケチャップ	大さじ1
		酒	大さじ1/2
		カレー粉	0.2 g
		しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにする。豚肉は片栗粉をまぶしておく。
- 2 フライパンで豚肉と玉ねぎを炒める。
- 3 合わせておいたAを加えて、味が全体にからむように炒める。

副菜1】 切り干し大根とわかめのナムル

材料/1人分

		切り干し大根	3 g
		ミニトマト	3 個
		乾燥わかめ	0.8 g
		白ごま	1 g
A	[ごま油	2 g
		にんにくすりおろし	1 g
		塩	0.1 g

作り方

- 1 切り干し大根、乾燥わかめを水で戻し、3 cm程度に切っておく。
(水気をしっかり絞る)
- 2 ミニトマトは半分に切る。
- 3 ボウルにAを混ぜ合わせておき、①と②を入れて合わせる。

副菜2】 ブロッコリーとチーズのマスタード和え

材料/1人分

		ブロッコリー	75 g
		プロセスチーズ	1/2 個 (10 g)
		さつまいも	30 g
A	[マスタード	大さじ1/2
		マヨネーズ	大さじ1/2
		オリーブオイル	小さじ1
		塩	0.1 g

作り方

- 1 プロセスチーズは5 mmの角切りにする。
- 2 ブロッコリーは小房に分けて茹でる。さつまいもは角切りにしてレンジで5分程度加熱する。
- 3 ボウルにAを入れてよく混ぜ、①と粗熱のとれた②を加えて和える。
器に盛り、完成。