

食塩使用量 3g 未満
野菜使用量 120g 以上

・具だくさんカレー ・コールスロー風サラダ
・甘納豆入りミルクゼリー



材料
(4人分)

【具だくさんカレー】	
豚もも肉	200g
塩(a)	1g(小さじ1/6)
コショウ(a)	少々
タマネギ	200g(1個)
ニンジン	100g(1本)
ジャガイモ	200g(2個)
ピーマン	60g(2個)
ニンニク	20g
ショウガ	10g
A	
カレー粉	12g(大さじ2)
小麦粉	45g(大さじ5)
サラダ油	12g(大さじ1)
水	600cc
コンソメ	10.6g(2個)
B	
砂糖	3g(小さじ1)
塩(b)	1g(小さじ1/6)
コショウ(b)	少々
ごはん	600g
【コールスロー風サラダ】	
レタス	130g
ブロッコリー	100g
トマト	100g
コーン(缶詰)	40g
タマネギ	30g
C	
砂糖	6g(小さじ2)
塩	3g(小さじ1/2)
サラダ油	12g(大さじ1)
酢	22.5g(大さじ1と1/2)
マヨネーズ	12g(大さじ1)
コショウ	少々
【甘納豆入りミルクゼリー】	
スキムミルク	30g(大さじ5)
水(a)	100cc
粉寒天	2g(1/2袋)
水(b)	200cc
砂糖	40g
甘納豆	20g

作り方

- 【具だくさんカレー】
- ①タマネギの半量はみじん切りにする。
 - ②Aは小鉢に入れ、混ぜ合わせておく。
 - ③ニンニク、ショウガはみじん切りにする。
 - ④タマネギの残り半量、ニンジン、ジャガイモ、ピーマンは一口大に切り、ジャガイモは水につける。
 - ⑤豚もも肉は一口大に切り、塩(a)、コショウ(a)を振る。
 - ⑥フライパンにサラダ油の半量を熱し、①を薄茶色になるまで炒めながら、②を振り入れ、カレーの香りが出るまでよく炒める。
 - ⑦厚手の鍋にサラダ油の残り半量を熱し、③を炒め、⑤の肉、④のタマネギ、ニンジン、ジャガイモを加えて炒める。
 - ⑧⑦に水と、コンソメを砕いて加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
 - ⑨⑧に⑥を入れ、よく混ぜ、④のピーマンを加えさらに5分ほど煮込み、Bで味を調える。
- 【コールスロー風サラダ】
- ①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
 - ②トマトはくし形に切り、レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
 - ③タマネギはみじん切りにし、布(キッチンペーパーなど)でくみ、み洗いをして水気を絞る。
 - ④ボウルにCを入れ、泡だて器でよく混ぜ、③を加えて混ぜ、コールスロードレッシングを作る。
 - ⑤器に①②の野菜を盛り、コーンを乗せ、食べる直前に④のドレッシングをかける。
- 【甘納豆入りミルクゼリー】
- ①スキムミルクと水(a)をよく混ぜる。
 - ②小鍋に水(b)、粉寒天を入れ、よく混ぜてから加熱する。
 - ③2分間沸騰させた後、砂糖と①を加え、溶けたら容器に入れる。
 - ④③を冷水のいったボウルで冷やし、表面が固まりかけたら、甘納豆を並べ、さらに冷やし固める。



【1人当たり】

エネルギー	675kcal
食塩相当量	2.7g
野菜使用量	198g