

食物繊維・ビタミンCたっぷり!

夏野菜の ドライカレー定食

マタニティクッキング〔夏〕



主菜

夏野菜のドライカレー (2人分)

米	1合 (150g)		小麦粉	3g	小さじ1	
麦	20g		カレー粉	2g	小さじ1	
人参	30g	1/6本	A	水	70ml	
				ケチャップ	10g	小さじ1と1/2
豚ひき肉	100g			ウスターソース	2g	小さじ1/3
玉ねぎ	50g	1/5個		醤油	4g	小さじ2/3
ズッキーニ	20g	1/10本		コンソメ顆粒	1g	小さじ1/4
茄子	60g	2/3本		塩	少々	
レーズン	15g		B	ゆで卵	1個	
にんにく	少々			いんげん	2本	
生姜	少々			赤パプリカ	50g	1/2個
オリーブ油	4g	小さじ1				

栄養価
(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
526 kcal	19.7 g	13.4 g	53 mg	2.7 mg	1.0 g

- 1 キャロットライスを炊く。(人参はすりおろし、固めの水加減にセットした米に混ぜて炊く)
- 2 卵は固ゆで卵にして縦1/2に切る。いんげんと赤パプリカは細かく刻み、サッとゆでておく。
- 3 玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- 4 ズッキーニと茄子は縦4つに切り、5mm厚さのちょう切りにする。レーズンはサッと洗っておく。
- 5 フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく生姜を加え弱火で炒める。
- 6 香りがでたら、玉ねぎをしんなりする程度に炒める。
- 7 6にひき肉を加えパラパラになるように炒め、ズッキーニと茄子を加えさらに炒め合わせる。
- 8 7に小麦粉とカレー粉を振り入れ、全体に炒める。
- 9 8にレーズンとAを加え、時々混ぜながらフタをして弱火で10分煮込む。
- 10 キャロットライスをお皿に盛り、8をかけ、Bを飾る。



コンソメスープ (2人分)

汁物

ベーコン	10g	1/2枚	水	300ml
人参	20g	1/10本	コンソメ顆粒	2g 小さじ1/2
コーン	10g	25粒	酒	5g 小さじ1
小松菜	20g	1/2株	塩	少々
			胡椒	少々

栄養価
(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
34 kcal	1.2 g	2.1 g	20 mg	0.3 mg	0.5 g

- 1 ベーコンと人参は千切りにする。小松菜は3~4cmに切る。
- 2 鍋に水とコンソメとベーコンと人参を入れて煮立て、酒を入れてしんなりするまで煮る。
- 3 人参が柔らかくなったら、小松菜を加え少し煮立たせ、塩、胡椒で味を整える。

長芋としらすのサラダ (2人分)

副菜

長芋	250g	1/3本強	A	マヨネーズ	12g	小さじ1
しらす干し	30g	小さじ5		プレーンヨーグルト	20g	小さじ1と1/3
わかめ(乾)	2g	小さじ2		塩	少々	
万能ねぎ	4g	2本		ミニトマト	4個	

栄養価
(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
164 kcal	9.7 g	5.8 g	122 mg	0.7 mg	1.3 g

- 1 長芋は皮をむき1cm角に切る。耐熱皿に入れラップをかけてレンジで4分~6分加熱し、フォークでつぶす。
- 2 万能ねぎは小口きりにする。乾燥わかめは水またはぬるま湯で戻しておく。ミニトマトは横半分にカットしておく。
- 3 1と2、しらす干し、わかめ、Aを混ぜ合わせ、塩で調味する。
- 4 器に盛り付け、ミニトマトを彩りに添える。

デザート 紅茶パインゼリー (8人分)

紅茶の茶葉	8g	小さじ1と1/3	粉寒天	4g
水	600ml		水	200ml
			砂糖	50g 小さじ5と1/2
			パイン缶	200g 輪切り5個・40粒

栄養価
(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
42 kcal	0.2 g	0.0 g	3 mg	0.1 mg	0.0 g

- 1 パイン缶詰はざるにあけてシロップを切り、1口の大きさに切る。
- 2 600mlの水を沸かして紅茶を煮出しておく。
- 3 水200mlに粉寒天をいれて火にかけ、一度沸騰させてよく溶けたら砂糖を入れる。
- 4 3に1の紅茶を加え、型に入れて冷ます。
- 5 固まったらサイコロ状に切り、器に盛りパインを飾る。

■ 本日の献立の栄養価

1人当たり	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分	ビタミンC	食物繊維
	766kcal	30.8g	21.3g	198mg	3.7mg	2.8g	70mg	7.6g