

鉄とビタミンたっぷり！ 夏野菜のドライカレー定食

たんぱく質は皮膚の材料であるコラーゲンの元になります。

ビタミンA・Eは抗酸化作用がありシミやたるみの予防になります。

ビタミンCはコラーゲンの吸収を促進し、皮膚や粘膜の健康維持に対処します



1食分の栄養素

エネルギー	572kcal
たんぱく質	26.2g
脂質	13.9g
食塩	3.0g

V：野菜330g

O：脂質エネルギー比21.9%

S：食塩3.0g

材料（1人前）

《夏野菜のドライカレー》

ごはん150g	豚ひき肉40g	にんにく6g
生姜6g	玉ねぎ40g	人参35g
なす40g	赤パプリカ35g	オリーブ油2g
カレー粉5g	ケチャップ10g	
コンソメ1g	中濃ソース4g	食塩0.5g
胡椒0.1g	水30ml	

《豆腐サラダ》

絹ごし豆腐80g	レタス30g	胡瓜30g
トマト35g	ブロッコリー20g	
醤油2.5g	酢7g	レモン果汁4g
焼きのり1g	アーモンド2g	

《ブロッコリーの卵スープ》

ブロッコリー20g	卵25g(1/2個)	玉ねぎ25g
白菜20g	鶏ガラのもと2g	胡椒0.1g
水100ml		

《夏野菜のドライカレー》

- ① 玉ねぎ、人参、パプリカは大きめのみじん切りにし、なすは1cm角に切る
- ② 人参は耐熱容に入れ、大さじ1の水を回しかけラップをし、電子レンジ(600W)で2分温める
- ③ にんにくと生姜はみじん切りにする
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、にんにくと生姜を炒める
- ⑤ 人参と玉ねぎを入れ炒め、その後にひき肉を炒める
- ⑥ ⑤のフライパンになすを入れ、塩・胡椒を振り、しんなりするまで炒める
- ⑦ カレー粉を入れ、水、コンソメ、中濃ソース、ケチャップを加えて混ぜながら炒める
- ⑧ パプリカを加えて炒め合わせる

《豆腐サラダ》

- ① レタスは1口大、胡瓜は拍子木切り、トマトはくし切りにする
- ② アーモンドは袋に入れてたたく
- ③ ブロッコリーは一房ずつに分け、耐熱容器に入れ大さじ1の水を回しかけラップをし、電子レンジ(600W)2分加熱する
- ④ 醤油・酢・レモン果汁、アーモンドを混ぜ合わせる
- ⑤ 野菜と豆腐を盛付、④をかける
- ⑥ 上からちぎったのりをのせる

《ブロッコリーの卵スープ》

- ① ブロッコリーは一房ずつに分け、玉ねぎは薄切り、白菜はざく切りにする
- ② ボウルに卵を割り入れ、混ぜる
- ③ 鍋に鶏ガラのもと、水を入れて火にかけ、煮立ったら野菜を入れる
- ④ 野菜に火が通ったら卵を回し入れ、こしょうで味を整える