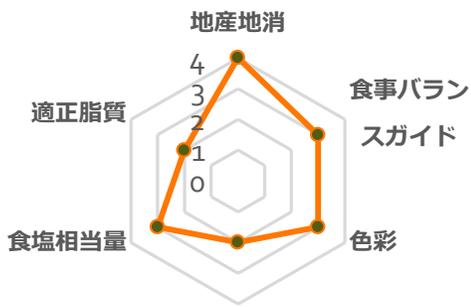


# 栄養たっぷり！夏の疲れをリセット

～ まだまだ暑いぞ！！ビタミン・ミネラルをたっぷりと～



この食事は何点かな…？



## 材料と分量 (1人分) ・ 作り方

### <レーズン入りドライカレー>

精白米	80g	砂糖	小さじ1/3
豚ひき肉	75g	塩	小さじ1/5
カレー粉	小さじ1/2	こしょう	少々
干しぶどう	15g	ローリエ	1枚
玉ねぎ	80g	パセリ	少々
ピーマン	20g		
サラダ油	小さじ1		
カレー粉	大さじ1/4		
野菜ジュース	50g		
チキンスープ	25g		

\* コンソメを溶いたもの



- ① ご飯は普通に炊いておく。
- ② 豚ひき肉に分量のカレー粉をふる。干しぶどう、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎをよく炒め、②のひき肉を加えて炒める。さらに、ピーマン、干しぶどうを加え、カレー粉を振り込んで香りをつける。
- ④ ③に野菜ジュース、チキンスープ、砂糖、塩、こしょう、ローリエを入れ、煮立ったら弱火にして汁気がなくなるくらいまで煮詰める。
- ⑤ 皿にご飯を盛り、ドライカレーをかける。仕上げにみじん切りパセリを！

### <卵とチンゲン菜のスープ>

卵	20g	コンソメ	1.0g
チンゲイ菜	30g	塩	0.2g
えのきだけ	10g	こしょう	少々
水	150g		

- ① チンゲン菜とえのきだけは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に分量の水を入れ、①の野菜を煮る。やわらかくなったら、コンソメ、塩、こしょうで味をつける。
- ③ 溶かした卵を細く流し入れる。

### <ひじきの和風サラダ>

芽ひじき	2g	しょうゆ	3g
しょうゆ	1g	サラダ油	4g
練りわさび	0.5g	酢	5g
きゅうり	30g	しょうが	0.5g
セロリ	20g	サラダ菜	1枚
トマト	25g		

- ① ひじきは水でもどし、熱湯でさっと茹でる。しょうゆと練りわさびで下味をつけておく。きゅうりとセロリはせん切りにする。トマトはくし形に切る。
- ② しょうがをすりおろし、しょうゆ、サラダ油、酢と混ぜておく。
- ③ ひじきときゅうり、セロリを②であえ、器にこんもりと盛り、トマトを添える。

### <にんじんとりんごのゼリー>

人参	30g	水	20g
レモン汁	2g	粉寒天	0.4g
りんごジュース	50g	砂糖	8g



- ① 人参はすりおろす。
- ② 鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れてよく混ぜる。火にかけ、沸騰させる。砂糖を加え火からおろす。
- ③ ②に①とりんごジュースを加えて火を止める。レモン汁を加えて、固める。

レーズン入りドライカレー

卵とチンゲン菜のスープ

ひじきの和風サラダ

にんじんとりんごのゼリー

### 献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
733kcal	25.2g	24.5g	111.6g	3.0g