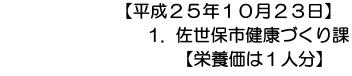
## 春からの新生活に向けて

~簡単ごはんを作ってみましょう~







#### ★ドライカレー

(熱量 451kcal、蛋白質 16.0g、脂質 9.0g、カルシウム 60 mg、塩分 1.9g)

		<del>51 2221 - 1-01</del>	/3// / (1,08/	
材料	(1人分)	(2人分)	作り方	
胚芽精米ご飯	150g	150g×2	① にんにく・生姜はみじん切りにする	
(胚芽精米)	(70g)	(70g×2)		
合挽肉	50g	100g	② 人参はすりおろす。	
にんにく	1/4かけ(2.5g)	1/2かけ(5g)	他の野菜は荒みじんに切る。	
生姜	1/4かけ(2.5g)	1/2かけ(5g)		
玉ねぎ	50g	100g	③ Aを合わせておく。	
人参	30g	60g		
なす	15g	30g	④ フライパンを熱し合挽肉を入れ	
ピーマン	15g	30g	炒め、油が出てきたら①とカレー	
しめじ	20g	40g	粉をふり入れ炒め合わせる。	
カレー粉	大さじ1/4	大さじ1/2		
\(\frac{1}{4}\rangle 1\)	50m1	100m1	⑤ ②の野菜を加え炒め合わせ、A を加え	
A   砂糖	大さじ1/4	大さじ1/2	汁気が少なくなるまで中火で炒める。	
ウスターソース	大さじ1/2	大さじ1		
トマトケチャッフ゜	大さじ1/4	大さじ1/2	⑥ 皿にご飯を盛り、横にレタスをしき⑤	
└顆粒コンソメ	小さじ1/2	小さじ1	を盛り付け、上にパセリを散らす。	
パセリ(みじん)	1 g	2 g		
レタス	20g	40 g		

### ★バナナヨーグルト



(熱量 104kcal、蛋白質 3.4g、脂質 2.5g、カルシウム 99mg、塩分 0.1g)

材料	(1人分)	(2人分)	作り方		
バナナ	1/2本(50g)	1本(100g)	① バナナは皮をむき、1 cm の厚さに切		
プレーンヨーグルト	80g	160g	り、器に盛る。		
砂糖	小さじ1 (3g)	小さじ2 (6g)	② プレーンヨーグルトと砂糖を混ぜ合		
			わせ、①の上からかける。		

#### ★イタリアンスープ

(熱量 56kcal、蛋白質 4.3g、脂質 3.2g、カルシウム 60 mg、塩分 0.8g)

材料	(1人分)	(2人分)	作り方
小松菜	15g	30g	① 小松菜は2~3㎝長さに切る。
トマト	30g	60g	トマトは 1~2 ㎝の角切りにする。
ND	1/2個	1個	② 卵を割りほぐし、粉チーズを入れ混
粉チーズ	大さじ1/4	大さじ1/2	ぜる。
顆粒コンソメ	小さじ1/2	小さじ1	③ 鍋に水を入れ、沸騰したらコンソメ
水	100ml	200m1	を入れる。
			①の小松菜、トマトを入れ再沸騰し
			たら、②を加え、ふわっと浮いてく
			るまで完全に火を通す。

#### 合計

栄養量	量燥	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
(1人分)	611 kcal	23. 7g	14.7g	219mg	2. 8g

# 野菜は1日350gを 目標にとりましょう。



# 毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう