

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～



【平成25年10月23日】

1. 佐世保市健康づくり課

【栄養価は1人分】

★ドライカレー

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

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



★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、1cmの厚さに切り、器に盛る。
プレーンヨーグルト	80g	160g	
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2～3cm長さに切る。
トマト	30g	60g	トマトは1～2cmの角切りにする。
卵	1/2個	1個	② 卵を割りほぐし、粉チーズを入れ混ぜる。
粉チーズ	大さじ1/4	大さじ1/2	
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を入れる。
水	100ml	200ml	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 (1人分)	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
	611kcal	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