

おやこ料理教室

～長崎市食生活改善推進員～

「毎日プラス1皿野菜を増やそう」

◎ドライカレー

材料(4人分)

米	C.2
水	480cc
生椎茸	4枚
豚挽き肉	150g
玉葱	(1個) 200g
人参	50g
生姜	10g
にんにく	1片
サラダ油	小さじ2
カレー粉	大さじ1
トマトジュース	300cc
コンソメ	1/2個
A 醤油	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
塩	小さじ1/2
レーズン	大さじ1
ミックスナッツ	20g
ガラムマサラ	少々

<作り方>

- ① 米は洗い普通に炊く。
- ② 生椎茸、玉葱、人参、生姜、にんにくはみじん切りにする。レーズン、ナッツは粗みじん切りにする。
- ③ 厚手の鍋にサラダ油を入れ、にんにく、生姜を入れてゆっくり炒め、香りを出す。
- ④ ③に玉葱を加えてしんなりするまで炒める。豚挽き肉を加え、パラパラになるまで炒める。椎茸、人参も加えて炒める。
- ⑤ ④にカレー粉をふり入れて軽く炒めたら、トマトジュース、コンソメを加え弱火のまま木ベラで鍋底をこすようにしながら汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤にAとレーズン、ナッツ、ガラムマサラを加えて混ぜ、味を調える。
- ⑦ ご飯と共に⑥を器に盛る。

1人分の栄養価

エネルギー	482kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	12.2g
塩分	1.5g

◎ コロコロサラダ

材料(4人分)

金時豆(煮豆)	100g
キウイ(又はりんご1/4個)	1個
胡瓜	1本
ピーマン(赤)	40g
キャベツ	40g
A { マヨネーズ	大さじ2
{ ヨーグルト	大さじ2
{ 醤油	小さじ1

<作り方>

- ① キウイ、胡瓜は1cm角のコロコロに切る。
- ② ピーマン、キャベツは1cm角の色紙切りにする。
- ③ Aを合わせ、金時豆と①、②を和える。

1人分の栄養価

エネルギー	102kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	4.9g
塩分	0.4g

◎ チーズ入り南瓜もち

材料(4人分)

南瓜	200g
{ 片栗粉	大さじ3
{ 塩	小さじ1/5
プロセスチーズ	30g
黒ごま	適宜
サラダ油	小さじ2

<作り方>

- ① 南瓜は種とワタを取り、500Wのレンジで5分加熱する。
- ② ①をよくつぶして片栗粉、塩を加えてよく混ぜる。
- ③ ②を4等分し、チーズを芯にして丸め、平たく押さえる。中央にごまをのせる。
- ④ フライパンに油をしき、中火で蓋をして両面を焼く。

1人分の栄養価

エネルギー	116kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	4.6g
塩分	0.5g