



カレー味のきんぴらで、無理なく野菜摂取！

カレーきんぴら

大根なめたけ

大根おろしに「なめたけ瓶詰」を混ぜるだけの簡単料理です。おいしくて低カロリー！

豚肉ときのこの梅照り焼き

ご飯 150g

肉で野菜を巻くことにより、ヘルシーにボリュームアップ。野菜は、旬のもので代用可能！

【1人分】
 エネルギー 599kcal
 脂質 19.8g
 食物繊維 6.8g
 食塩相当量 2.4g

豚肉ときのこの梅照り焼き



【1人分】
 ・エネルギー 223kcal
 ・脂質 11.7g
 ・食物繊維 3.3g
 ・食塩相当量 1.5g

【材料】2人分

豚肉・・・60g	(梅じょうゆ)
なす・・・60g	薄口しょうゆ・・・大さじ1
人参・・・60g	みりん・・・大さじ1
えのき茸・・・60g	さとう・・・小さじ1/2
(添え)	梅干し・・・1個分
レタス、トマト・・・適宜	水・・・大さじ2

【作り方】

- ①えのき茸は、石づきをとる。なすは10cm長さの棒状に切る。人参も10cm長さの棒状に切り、茹でておく。
- ②豚肉を広げて①の野菜をしっかりと巻く。
- ③フライパンに油を薄くひき、②の豚肉を巻き終わりを下にして焼く。蓋をして、中までよく火をとおす。
- ④梅じょうゆの材料を合わせ、③にまわしかけて、からめる。

大根なめたけ

【1人分】
 ・エネルギー 19kcal
 ・食物繊維 1.8g

【材料】2人分

大根・・・200g
 なめたけ・・・大さじ2
 青じそ・ゆず・好みで



【作り方】

- ①大根はすりおろし、ザルにとって軽く水気をしぼる。
- ②①をボウルに移し、なめたけを混ぜる。
- ③器に盛り、細く刻んだ青じそやゆずの皮等を飾る。

カレーきんぴら

【1人分】
 ・エネルギー 108kcal
 ・食物繊維 1.3g

【材料】2人分

じゃが芋・・・40g	A	さとう・・・小さじ2
人参・・・40g		薄口しょうゆ・・・小さじ1
大豆もやし・・・40g		カレー粉・・・少々
サラダ油・・・適宜		

【作り方】

- ①じゃが芋と人参は、せん切りにする。
- ②フライパンを熱してサラダ油をひき、じゃが芋と人参を炒める。やわらかくなったら大豆もやしも加えて炒める。
- ③Aで味つけする。