

夏野菜とひき肉のトマトカレー

【材料】	2人分
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	1/2個（100g）
なす	1/2本（40g）
ピーマン	1個（30g）
カットトマト缶	1/2缶（200g）
サラダ油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
★カレールウ	1.5かけ（30g）
★コンソメ顆粒	小さじ1/2
★中濃ソース	小さじ1
ごはん	1合分（約330g）



【作り方】

- ① 玉ねぎは粗みじん切り、なすとピーマンは1cm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油とおろしにんにく、玉ねぎを入れて中火で炒める。
玉ねぎがしんなりとしたらひき肉を入れる。
ひき肉の色が変わってきたら、なすとピーマンを加え、中火で2～3分炒める。
- ③ ②にカットトマト缶を加えて全体を混ぜる。
煮立ったら弱火にし、★の調味料類を入れて混ぜ、5分程煮る。
- ④ ごはんを盛り、カレーをかける。

【ポイント】

カレールウはメーカーにより1かけ当たりの重量が異なるため、計量をおすすめします。
このカレー1食で1日に必要な野菜の量350gの半分(約180g)を摂取できます。

さっぱりサラダ

【材料】	2人分
レタス	1/4個（70g）
トマト	1/2個（100g）
★めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1/2
★酢	小さじ2
★砂糖	小さじ1
★ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎり、トマトは一口大に切り、皿に盛る。
- ②★の調味料を合わせ、①にかける。

【ポイント】

野菜はお好みで変えてもおいしいです（きゅうり、キャベツ、水菜、パプリカなど）。

にんじんヨーグルト

＜材料＞	2人分
にんじん	1/4本（50g）
★砂糖	大さじ1
★水	30ml
★レモン汁	小さじ1
プレーンヨーグルト	200g

【作り方】

- ① にんじんはよく洗い、皮ごとすりおろす。
- ② 小鍋に①と★を入れ中火で加熱し、煮立ったら20～30秒程煮て火を止めて冷ます。
- ③ ヨーグルトを器に盛り付け、上に②をかける。

【ポイント】

にんじんがまるでりんごジャムのような味と食感に！？お子さんのおやつにもおすすめです♪

栄養成分

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
夏野菜とひき肉のトマトカレー	483	17.2	13.0	2.2
さっぱりサラダ	44	0.8	2.1	0.4
にんじんヨーグルト	83	3.8	3.1	0.1
1人当たり合計	610	21.8	18.2	2.7