



## 夏野菜パワーで 元気モリモリ!



### 1人分栄養量

食塩相当量 **2.3g**

エネルギー 664kcal  
たんぱく質 18.5g  
脂質 18.7g  
炭水化物 103.0g

## 夏野菜カレー・かぼちゃのグリル焼き添え

### 材料 [2人分]

豚ももひき肉 …………… 100g  
スキムミルク …………… 2g 小さじ1  
にんにく(みじん切り) …………… 1/2片  
生姜(みじん切り) …………… 1/2片  
ズッキーニ …………… 50g1/3本  
なす …………… 80g中1本  
ピーマン …………… 80g 2個  
トマト …………… 160g 1個  
水 …………… 1カップ  
カレー粉(パウダー) …………… 小さじ1  
カレールウ(固形) …………… 30g 1.5片  
チャツネ …………… 大さじ1/2  
ごはん …………… 360g  
〔かぼちゃのグリル〕  
かぼちゃ(細切り) …… 60g(種・綿を除いたもの)  
オリーブ油 …………… 大さじ1/2

### 作り方

- ① ごはんは炊いておく。
- ② ズッキーニ、なすは1cm幅の半月切りにする。ピーマンはひと口大に切る。トマトはざく切りにする。
- ③ 鍋に豚ももひき肉を入れて火をつけ、にんにく、生姜のみじん切り、カレー粉も加えて炒める。ひき肉の色が変わってきたらトマト以外の②を入れ、3~4分炒める。水、トマトを加え、15分ほど煮る。
- ④ ③にカレールウ、チャツネ、溶かしたスキムミルクを加え、5分ほど煮る。
- ⑤ かぼちゃは6~7mm幅に切る。ビニール袋にかぼちゃ、オリーブ油を入れ、袋の外からもみ、なじませる。オーブントースターでこんがり焼く。
- ⑥ 器にごはん、カレー、かぼちゃのグリル焼きを盛る。

## 減塩のコツ

★にんにくと生姜で肉の臭みを消し、チャツネとカレー粉等の香辛料を使って、少量のカレールウでもおいしく減塩

★トマトはグルタミン酸を豊富に含むため、うま味が増すので減塩に貢献

## 調理のポイント

ひき肉は油脂を多く含むため、炒め油を使用せず炒めてエネルギーダウン

熱した鍋に入れると肉がくっつくので、先に肉を入れてから鍋を加熱するのがコツ

 新玉ねぎの甘酢ドレッシング

## 材料 [2人分]

新玉ねぎ …………… 100g 1/2個  
 らっきょう酢 …………… 大さじ1・1/3  
 オリーブ油 …………… 小さじ1  
 こしょう …………… 少々  
 かいわれ大根 …………… 10g 1/4パック  
 ミニトマト …………… 30g 2個

## 作り方

- 1 新玉ねぎは薄切りにして、水でさっと洗い、水気を絞る(スライサーで薄切りにしてもよい)。
- 2 ①にらっきょう酢、オリーブ油、こしょうを加え1時間ほどおく。
- 3 器に②を盛り、かいわれ大根、ミニトマトを添える。

## 減塩のコツ

★すし酢、らっきょう酢等の調味酢の塩分をチェック!

★調味酢を変えるだけで無理なく減塩

穀物酢 100g中の食塩相当量 0g

らっきょう酢 100g中の食塩相当量5.6g