

夏野菜カレー

野菜摂取メニュー

◇野菜摂取メニュー

1食相当分の野菜使用量が130g以上のメニュー

1食分



◆『1日350gの野菜摂取を!』
1日平均280gの野菜を摂っています。
1日プラス70gの野菜を。

(1人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用料
656Kcal	2.7g	165g

材料	分量 (g) 4人分	作り方
<p>◆夏野菜カレー</p> <p>米 300 豚ひき肉 160 たまねぎ 160 にんじん 50 油 適量 塩 0.4 こしょう 少々 カレー粉 0.4 カレールウ (固形) 40 なす 120 かぼちゃ 80 油 適量</p>		<p>① 米はといで炊く。 ② たまねぎはみじん切り、にんじんはさいの目切り、なすは乱切り、かぼちゃはスライスする。 ③ たまねぎ、にんじん、豚ひき肉を炒め、塩、こしょう、カレー粉で味付けする。 ④ 水を加え、具材に火が通ったら、カレールウを加え、煮込む。 ⑤ ご飯を盛った皿に④をかけ、素揚げにしたなすとかぼちゃを盛りつける。</p> <p>【エネルギー 520Kcal 塩分 (食塩相当量) 1.8g 野菜使用量 100g】</p>
<p>◆サラダ</p> <p>キャベツ 160 トマト 80 シーチキン 60 スイートコーン (缶) 20 わかめ (乾燥) 2 ノンオイルドレッシング 32</p>		<p>① キャベツは千切り、トマトはくし切りにする。 ② キャベツとコーンは別々に茹で冷まし、わかめは水でもどしておく。 ③ 皿に盛り付け、ノンオイルドレッシングをかける。</p> <p>【エネルギー 69Kcal 塩分 (食塩相当量) 0.8g 野菜使用量 65g】</p>
<p>◆フルーツヨーグルト</p> <p>ヨーグルト (加糖) 120 みかん (缶詰) 80 桃 (缶詰) 80 バナナ 80</p>		<p>① みかん (缶詰)、桃 (缶詰) はざるでシロップを切っておく。 ② 桃 (缶詰) とバナナは食べやすい大きさに切る。 ③ みかん (缶詰)、桃 (缶詰)、バナナとヨーグルトを混ぜ合わせる。</p> <p>【エネルギー 67Kcal 塩分 (食塩相当量) 0.1g 野菜使用量 0g】</p>