

野菜たっぷりのドライカレー



🍷 材料(4人分)

※重量は廃棄量を含みます

〈ドライカレー〉		〈キャロットライス〉	
玉ねぎ	150g	白米	300g
赤ピーマン	40g	にんじん	100g
甘長とうがらし	40g	塩	小さじ 1/4
かぼちゃ	100g	バター	小さじ2
にんにく	1かけ		
サラダ油	大さじ1		
合挽ミンチ	200g		
カレー粉	大さじ1		
〔トマトケチャップ〕	大さじ4		
A〔ウスターソース〕	大さじ1		

一人あたり
野菜約100g

🍏 作り方

〈ドライカレー〉

- ① 玉ねぎは皮をむき細かく切り、赤ピーマンと甘長とうがらしは、ヘタと種を取り細かく切る。かぼちゃは種とワタを取り1cm位のサイコロに切る。
- ② にんにくは皮を取り、細かく切る。
- ③ フライパンにサラダ油を温め、②のにんにくを入れてゆっくり炒める。
- ④ ③に合挽ミンチを入れて、中火で炒める。色が変わったら、①を入れてしんなりするまで炒める。(かぼちゃが固いようであれば水を大さじ2程度入れて炒める。)
- ⑤ ④にカレー粉を振り入れて全体を炒め、(A)を入れてかき混ぜる。
- ⑥ ふたをして弱火で水分がなくなるまで煮る。

〈キャロットライス〉

- ① 白米は洗ってざるにあげておく。
- ② にんじんは皮をむいてすりおろす。
- ③ 炊飯器に①の白米を入れて定量の水を加減にし、②のにんじんとバター、塩を加えて炊飯する。

🍷 栄養成分(1人分)

エネルギー	481 kcal
たんぱく質	15.1 g
脂質	15.2 g
炭水化物	75.8 g
食塩相当量	1.4 g

参考: なすと枝豆のごまみそ和え、にんじンドレッシングのサラダ:減塩レシピ集
野菜たっぷりドライカレー:親子クッキング

作成、発行: 富田林保健所管内地域活動栄養士会(とんだばやし地域活動栄養士会、河内長野栄養士会、さやま地域活動栄養士会)、富田林保健所

簡単野菜レシピ



なす・えだまめ

大阪産(もん)野菜
をつかった

きゅうり
にんじん

かぼちゃ

1日の野菜摂取目標量
350g

1日5皿の野菜を食べよう

朝 1皿 朝でも食べよう 野菜サラダ	昼 2皿 けんちん汁 おひたし	夕 2皿 きんぴら 野菜の炊き合わせ
---------------------------------	------------------------------	---------------------------------

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。

1皿70g以上の旬の野菜を使ったレシピを掲載しています。
日々の健康づくりのためにぜひご利用ください。

なすと枝豆のごまみそ和え



一人あたり
野菜約90g

🍷 材料(4人分)

なす	300 g	
枝豆(さや付き)	200 g	
A	淡色みそ	小さじ 2
	砂糖	小さじ 2
	酒	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 1/2
	すりごま(黒)	大さじ 2

※重量は廃棄量を含みます

🍏 作り方

- ① なすは横に2つ、縦に6つに切り、茹でて固く絞る。
- ② 枝豆は茹でてさやからはずす。
- ③ 耐熱容器にAを入れて混ぜ、ラップをしないで電子レンジで約10秒加熱。かき混ぜてごまを混ぜる。
- ④ ①、②を③で和える。

🍷 栄養成分(1人分)

エネルギー	91 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	3.4 g
炭水化物	8.7 g
食塩相当量	0.5 g

ポイント



なすをしっかり絞ることによって、さらに味
がはっきり感じられます。色鮮やかで食欲も
わいてきます。

にんじンドレッシングのサラダ



一人あたり
野菜約110g

🍷 材料(4人分)

〈サラダ〉	
レタス	1/4玉(120 g)
きゅうり	1本(100 g)
トマト	中1個(170 g)
ツナ缶	小1 缶
〈ドレッシング〉	
にんじん	50 g
玉ねぎ	20 g
酢	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
オリーブ油	大さじ 1
砂糖	小さじ 2

※重量は廃棄量を含みます

🍏 作り方

- ① サラダの野菜は水洗いし、レタスは手で食べやすい大きさに切る。きゅうりは輪切りに、トマトはくし切りにする。
- ② ツナ缶は油を切っておく。
- ③ ドレッシングのにんじん・玉ねぎは皮をむいてすりおろす。
- ④ 調味料と③を混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤ 器に①②を盛り付け、食べる直前にドレッシングをかける。

🍷 栄養成分(1人分)

エネルギー	108 kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	7.1 g
炭水化物	7.0 g
食塩相当量	0.8 g

ドレッシングだけの栄養成分(出来上がり重量あたり)は
 [エネルギー 186kcal、たんぱく質 2.0g
 脂質 13.0g 炭水化物 14.5g
 食塩相当量 2.7g]

市販の物よりヘルシー&減塩です。

