

食改伝達講習メニュー

～食物繊維たっぷりメニュー～



主食・主菜

夏野菜のドライカレー

材料（4人分）

豚ひき肉	300g
なす	中3本（300g）
玉ねぎ	中1個（200g）
ピーマン	2個（100g）
トマト	中1個（200g）
にんにく（みじん切り）	1かけ
生姜（みじん切り）	1かけ
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	適量
カレー粉	大さじ2

<A>

水	100cc
コンソメ（顆粒）	小さじ2
ソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ3
麦飯	適量

<作り方>

- ① 玉ねぎ・ピーマンは7～8ミリの角ぐらいの大きめのみじん切りにし、トマトはざく切りにする。
- ② なすは1センチ角に切り、しばらく水につけた後、ざるにあげ水を切っておく。
- ③ フライパンのオリーブオイルを入れ、にんにくと生姜を炒める。ひき肉を加えてほぐしながら炒め、玉ねぎも加えて軽く炒める。
- ④ ②のなすを加え、塩・こしょうを振り、しんなりするまで炒める。
- ⑤ 更にカレー粉を加えて炒め、Aの調味料等を加えて混ぜながら炒め煮にする。
- ⑥ 最後にトマトとピーマンを加えて炒め合わせる。
- ⑦ 皿に麦飯を盛り、カレーをかける。

1人分（カレー） I値[※]：294kcal 塩分：1.7g 食物繊維：5.1g
（麦飯150g） I値[※]：154kcal 塩分：0g 食物繊維：2.5g

副菜

水菜のわさびドレッシングサラダ

材料（4人分）

水菜	1株程度（40g）
きゅうり	1本（100g）
大根	80g
かにかま	5本（50g）

<A>

しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ2
わさび	適量

<作り方>

- ① 水菜は4センチ長さに切る。きゅうりは塩で板ずりし細切りにする。大根は細切りにし水にさらす。かにかまは食べやすい大きさに裂いておく。
- ② Aを混ぜて和風ドレッシングをつくる。
- ③ ①を器に盛り、②のドレッシングをかける。



1人分 I値[※]：82kcal 塩分：1.0g 食物繊維：1.4g