

食改伝達講習メニュー



～ 子供向けメニュー ～

主菜・副菜

野菜たっぷりのカレーライス

材料（4人分）

なす	3本（300g）
玉ねぎ	1/2個（160g）
にんじん	1/2本（100g）
かぼちゃ	1/5個（200g）
にんにく・生姜	各1片
ベーコン	2枚
トマト	1個（160g）
ピーマン	1個（40g）
サラダ油	大さじ2
塩	小さじ1弱
カレー粉	大さじ2強（14g）
固形スープ	1個
（湯600gで溶いておく）	
パン粉	25g
濃口しょうゆ	10g
ウスターソース	10g
トマトチャップ	36g
バター	14g
ご飯	適量

<作り方>

なすは1cm厚さの輪切りにし、玉ねぎは1cm幅のくし形、かぼちゃは2cm幅のくし形にしてさらに横1cm幅に切る。人参は乱切りにする。にんにく、生姜はみじん切り、ベーコンは2cm幅に切る。トマトは皮をむき種を除いて2cm角に切り、ピーマンは縦割りにし横1cm幅に切る。

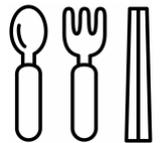
鍋を熱して油をひき、ベーコンを中火で炒め、なすを加えてしんなりするまで炒める。にんにく、生姜を加えて香りがでるまで炒め、玉ねぎ、かぼちゃ、人参を加えてさらに炒め合わせる。

玉ねぎがしんなりしたら塩、カレー粉を入れ弱火で混ぜながら炒め、スープ、パン粉を加える。Aの調味料を加えて強火で煮立て、沸騰したら弱火にし20分煮る。（焦げやすいのでかき混ぜながら）

トマト、ピーマンを加えて強火にし、煮立ったら弱火で5分煮る。仕上げにバターを落とす。

1人分 1食分 - : 572kcal（ご飯 180gを含む）

塩分：2.7g



副菜

フルーツサラダ

材料（4人分）

みかんの缶詰	1/2缶
コーンの缶詰	1/2缶
りんご	1/2個
きゅうり	1本
マヨネーズ	大さじ3
レモン汁	大さじ1
塩	小さじ1/4
レタス	適宜

<作り方>

みかん、コーンは缶から出して汁気をきる。りんごは皮をむいて4つに割り、小口切りにしてみかんのシロップにくぐらせる。きゅうりは板ずりして、小口切りにする。

ソースを混ぜ合わせ、 の材料を混ぜ合わせる。

器にレタスを敷き、 を盛りつける。

1人分 1食分 - : 135kcal 塩分：0.5g

1食分 1食分 - : 707kcal（ご飯含む）

塩分：3.2g