

夏バテ予防！メニュー



ベジカレーライス						
材料	分量(4人分)	作り方				
豚こま切れ肉	200g	① 野菜は1cm角くらいに切る。 ② オクラは塩で表面をこすり、そのままさっと茹で、冷水で冷まし、適当な大きさに切る。 ③ 大きめの鍋に油をひき、豚肉、生姜、玉ねぎを炒め、カレー粉をふる。 ④ ③になす、かぼちゃ、パプリカを入れてよく炒める。 ⑤ トマト、蒸し大豆を入れ、混ぜ合わせたら、ひたひたになるくらいの水、鶏がらスープの素、塩を入れて、材料が柔らかくなるまで煮る。 ⑥ *で味を調え、器に盛ったごはんにかけて、②のオクラを散らして完成。				
生姜みじん切り	1片(10g)					
カレー粉	小さじ1/2					
玉ねぎ	1個					
なす	1個					
トマト	1個					
オクラ	4本					
蒸し大豆	大さじ4					
かぼちゃ	1/8個					
パプリカ	1個					
油	大さじ1	ごはんは雑穀ごはんにすると、食物繊維アップ！ 辛くしたい場合はカレー粉を追加して調整してください。				
鶏ガラスープの素	小さじ1/2					
塩	小さじ1/4	かぼちゃ、パプリカは油で炒めることで、 またトマトは煮込むことで栄養価がアップ！ 香辛料のカレー粉で食欲アップ！ 豚肉×夏野菜は、夏バテ防止に最適の組合せです。				
* カレールー	2皿分					
* ケチャップ	大さじ1					
ソース	大さじ1					
ごはん	4人分					
(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	食物繊維
	464kcal	16.0g	14.3g	2.2g	57mg	4.6g

フルーツヨーグルト						
材料	分量(4人分)	作り方				
プレーンヨーグルト (無糖)	1パック	① バナナは皮をむいて、食べやすい大きさに切る。 ② ヨーグルトと和え、器に盛り、ジャムをのせて完成。				
バナナ	1本					
イチゴジャム	小さじ4					
お好みの果物を入れ、色々なフルーツヨーグルトを作ってみてください。 旬の果物は栄養価も高く、おすすめです☆						
(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	食物繊維
	92kcal	2.4g	1.6g	0.1g	64mg	0.6g

提供：越前市役所管理栄養士



調理前、食事の前は、手洗い・うがいを忘れずに！

食中毒に注意！調理後はすぐに食べましょう！