

# ◆◆◆ 野菜たっぷりドライカレー ◆◆◆



<材料5人分>

- |   |      |         |   |         |       |
|---|------|---------|---|---------|-------|
| A | 豚ひき肉 | … 200 g | B | カレー粉    | 大さじ1  |
|   | たまねぎ | … 250 g |   | カレールウ   | 1かけ   |
|   | なす   | … 150 g |   | ケチャップ   | 大さじ2  |
|   | にんじん | … 80 g  |   | スキムミルク  | 大さじ2  |
|   | ピーマン | … 80 g  |   | コンソメの素  | … 1個  |
|   | りんご  | … 100 g |   | しょう油    | 大さじ1  |
|   | にんにく | … 1かけ   |   | 水       | 1カップ  |
|   | 生姜   | … 20 g  |   | <付け合わせ> |       |
|   | ごはん  | … 適量    |   | ブロッコリー  | 150 g |
|   |      |         |   | ミニトマト   | 5つぶ   |

エネルギー量	たんぱく質	脂肪	食塩
524kcal	18.7 g	10.8g	2.1g

(※ごはん200gの場合)

- |     |    |
|-----|----|
| ゆで卵 | 2個 |
|-----|----|

<作り方>

- ①Aの野菜を大きめのみじん切りにする。にんにくと生姜は細かいみじん切りにする。
- ②フライパンに豚ひき肉とにんにく、生姜を入れ油をひかずにひき肉の油で炒める。色が変わったら、Aの野菜を入れてしんなりするまで炒める。
- ③Bの調味料を加えてさらに炒め、分量の水を入れて弱めの中火で15～20分くらいかき混ぜながら水気がなくなるまで煮込む。
- ④皿にご飯を盛り、ドライカレーをかけてゆでたブロッコリーやミニトマトをそえきざんだゆで卵を上にはりつけて出来上がり。

**ポイント** りんごはよく洗って皮ごとみじん切りにして入れると、おいしくなります。スキムミルクを入れると、カレー粉の辛さがマイルドになり食べやすくなります。

## ◇◆◇ きのことわかめの卵スープ ◇◆◇



<材料5人分>

えのき茸	… 80 g
カットワカメ	… 4 g
卵	… 2個
コンソメの素	… 1個
塩	… 1 g
こしょう	… 少々
水	… 4カップ

エネルギー量	たんぱく質	脂肪	食塩
37kcal	3.1 g	2.2g	0.8g

<作り方>

- ①えのき茸は根元を切って3等分に切る。  
カットワカメは水でもどしておく。
- ②なべに分量の水を入れて火にかけて、沸騰したら①を入れてひと煮立させ  
コンソメの素、塩、こしょうを入れて味をととのえる。
- ③最後に割りほぐした卵を加えて、さっと煮て火を止める。

### ポイント

卵を割ることは子どもたちがやりたい作業のひとつです。  
家族で食卓を囲むことや親子で料理をすることは家庭でできる食育です。

# ◇◆◇ りんごもち ◇◆◇



## <材料 5人分>

りんご果汁	… 250ml
片栗粉	… 50g
A	きなこ … 大さじ4
	砂糖 … 大さじ3
	塩 … ひとつまみ

エネルギー量	たんぱく質	脂肪	食塩
100kcal	2.0g	1.3g	0.1g

## <作り方>

- ①なべまたはフライパンに、りんご果汁と片栗粉を入れて木べらでよく混ぜておく。弱火にかけて、木べらでたえずかき混ぜる。固まってくるので、2～3分くらい透明感がでるまで練って火を止める。
- ②皿にAの材料を入れて混ぜておく。スプーンに水をつけて、①をひと口大にちぎり、お皿のきなこをまぶして出来上がり。

## ポイント

りんごジュースを利用して簡単にできるおやつです。  
熱いのでやけどに注意して作ってください。