

夏もしっか栄養を！

暑い夏は食欲がなくなりがちです。
 今回はフライパンで簡単に作れる、『夏野菜のドライカレー』をご紹介します。
カレー粉で作るのでカロリーを抑えられるのがポイントです。
 スパイシーな味付けは食欲が増します。暑い夏こそしっかり食べましょう。



★材料（4人分）★

豚ひき肉	150g
たまねぎ	120g（大1個）
にんじん	15g（1/3本）
なす	20g（大1個）
ピーマン	8g（小2個）
トマト	30g（大1個）
にんにく	1かけ
サラダ油	大さじ1
カレー粉	小さじ2
ケチャップ	大さじ5
ウスターソース	大さじ2
コンソメ	小さじ1/3
塩	0.1g
こしょう	少々
（付け合せ野菜）	
レタス	40g（3枚位）
きゅうり	20g（1本位）

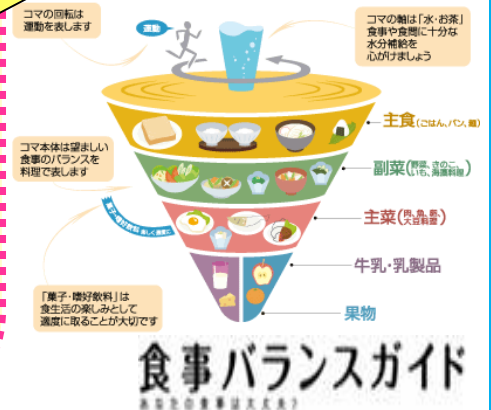
★作り方★

下準備

- たまねぎ、にんじん→みじん切り
- なす、ピーマン→粗みじん切り
- トマト→ざく切り
- にんにく→すりおろす
- なすは切った後、水につけアクを抜き水気を切る
- ピーマンは切った後、下ゆでする

- フライパンにサラダ油を引き、にんにくを炒める。
にんにくの香りが出てきたら、ひき肉を入れ、炒める。
ひき肉に火が通ったら、たまねぎを入れ、さらに炒める。
- にんじん、なす、トマトを入れ、炒める。
- 野菜類に火が通ったら、Aの調味料類を入れる。
- 全体に味が付いたら、下ゆでしたピーマンを入れて出来上がり。
※辛みが足りない時はカレー粉で調整して下さい。

☆テフロン加工のフライパンを使うと、サラダ油の量を抑えられますよ！



★栄養価（1人分）★（ごはん180g含む）

エネルギー：503Kcal たんぱく質：14.4g 脂質：10.1g 塩分：1.6g
 主食：2SV 主菜：1SV 副菜：1.5SV

☆毎月19日は「家族団らんの日」

☆毎月21日は「山形健康づくりの日」

資料作成(問合せ先)

村山保健所地域保健予防課

山形県保健薬務課健康やまがた推進室

TEL:023-627-1357

TEL:023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション

平成24年 第4号