

提供レシピ⑦

※1人分当たりのエネルギー、栄養素、野菜量の値



料理名	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂 質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量
ごはん (160g)	250	3.2	0.3	55.4	0.0	0.0
キーマカレー	279	13.3	16.9	16.4	1.5	158.1
にんじンドレッシング	28	0.3	1.9	2.2	0.4	20.0
にんじンドレッシングのサラダ	83	5.5	2.5	6.4	0.1	80.0
黄桃とラッシーのゼリー	75	2.7	1.6	11.6	0.1	0.0
合計 (エネルギー比率)	715	25.0(14.0)	23.2 (29.2)	92.0 (51.5)	2.1	258.1

キーマカレー



【材料(4人分)】

・合いびき肉	300g
・たまねぎ	300g
・にんじん	120g
・しょうが	1 かけ (7.5g)
・にんにく	1 かけ
・ホールトマト	200g
・りんご	100g
A	・ 顆粒コンソメ 8g
	・ こしょう 少々
	・ カレー粉 大さじ 2 (12g)
	・ しょうゆ 小さじ 2 (12g)
	・ 砂糖 小さじ 1 (3g)
・ 油	大さじ 1 (12g)
・ ご飯	640g

【作り方】

- 1 たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにくはそれぞれみじん切りにする。
- 2 熱したフライパンに油をひき、1のたまねぎとにんにくをあめ色になるまで炒める。
- 3 1のにんじん、しょうが、合いびき肉と一緒に炒め、火が通ったらホールトマトとすりおろしたりんごを加えて煮る。
- 4 Aを加えて調味する。時々混ぜながら水分がなくなるまで煮込む。
- 5 器にご飯を盛り、4をかける。
(ご飯に乾燥パセリをふりかけると色合いが良い)

にんじんドレッシングのサラダ



【材料(2人分)】

- | | |
|--------------|-----------|
| ・ キャベツ | 40g |
| ・ ジャがいも | 80g |
| ・ ブロッコリー | 100g |
| ・ 卵 | 1個(50g) |
| ・ ミニトマト | 2個 |
| ・ にんじんドレッシング | 30g(別紙参照) |

【作り方】

- 1 キャベツは千切りにして水にさらしておく。
- 2 ジャがいもは皮をむき、一口大に切る。ブロッコリーも同じように一口大に切る。
- 3 2のじゃがいも、ブロッコリーを蒸す。
- 4 ゆで卵を作る。出来たら1/4に切る。
- 5 器に1のキャベツ、3のじゃがいも、ブロッコリー、4のゆで卵、半分に切ったミニトマトを盛り付け、にんじんドレッシング(別紙参照) をかける。

にんじんドレッシング

【材料(10人分)】

- | | |
|---------|----------------|
| ・ にんじん | 150g |
| ・ たまねぎ | 50g |
| ・ マヨネーズ | 大さじ2(24g) |
| ・ ヨーグルト | 大さじ2(30g) |
| ・ ケチャップ | 大さじ2(36g) |
| ・ 食塩 | 小さじ
1/3(2g) |
| ・ こしょう | 少々 |

【作り方】

- 1 にんじんの皮をむく。
- 2 材料をミキサーにいれ、攪拌する。

黄桃とラッシーのゼリー

【材料(6人分)】

【ラッシーのゼリー】

- ・ヨーグルト(プレーン) 150g
- ・牛乳 150ml
- ・グラニュー糖 20g
- ・レモン果汁 15g
- ・ゼラチン 5g
- ・水 15ml

【黄桃のゼリー】

- ・黄桃缶(固形) 100g
- ・黄桃缶(液) 100ml
- ・グラニュー糖 大さじ1 (9g)
- ・ゼラチン 2g
- ・水 10ml

【作り方】

- 1 各ゼラチンをそれぞれ水でふやかす。
- 2 鍋に牛乳とグラニュー糖と1のゼラチンを鍋に入れて混ぜ、グラニュー糖とゼラチンが溶けるまで混ぜながら火にかける。
- 3 ボウルにひと肌程度に粗熱がとれた2と、ヨーグルト、レモン果汁を加え、器に入れて冷やす。
- 4 黄桃を1cm程度に角切りする。
- 5 鍋に果汁とグラニュー糖、1のゼラチン(黄桃のゼリー用)を混ぜながら加え、溶けるまで混ぜながら火にかける。
- 6 バットに4の黄桃を並べ、5を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- 7 固まった6をフォークでクラッシュする。
- 8 固まった3の上に7をトッピングする。

