

《野菜たっぷりドライカレー》

◎ 材料：4人分

豚ひき肉	300g
玉ねぎ	(小) 1個
にんじん	(小) 1本
なす	1本
ズッキーニ	1本
コーン缶	1缶 (180g)
ニンニク (すりおろし)	小さじ 1
ショウガ (すりおろし)	小さじ 1
油	大さじ 1/2

◎ 作り方

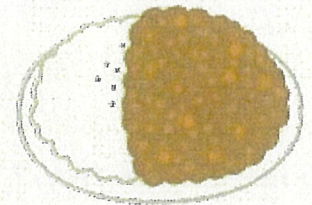
①玉ねぎ、にんじん、なす、ズッキーニを細かく切る。  
(みじん切り)

②フライパンに油をひき、にんにく・ショウガを入れ、  
火をつけ少し炒めてから、ひき肉を中火で炒める。

③フライパンに①の野菜とコーンを加えて軽く混ぜ合  
わせたら、蓋をして弱火で15分蒸す。

④蓋を取ってAをすべて加え、中火で炒める。  
汁気が無くなったら火を止める。

A	カレールウ	2かけ
	ケチャップ	大さじ 2
	ウスターソース	大さじ 2
	しょうゆ	小さじ 1
	オイスターソース	大さじ 1



野菜たっぷりドライカレー  
1人分熱量：398cal    カルシウム：33mg    塩分：2g





### 《ほんのりまろやかコールスロー》

◎ 材料：4人分

キャベツ	1/2玉
塩	小さじ1
コーン缶	1缶 (180g)

A	マヨネーズ	大さじ4
	粉チーズ	大さじ2
	砂糖	ひとつまみ

◎ 作り方

- ①キャベツを千切りにする。
- ②切ったキャベツをビニール袋に入れておいて塩をふり、軽く揉みこんで、約20分おく。
- ③ビニール袋の角を切り水気を絞る。汁気を切ったコーンとAを入れて混ぜ合わせる。

#### ほんのりまろやかコールスロー

1人分熱量：140cal    カルシウム：79mg    塩分：0.6g

### 《フルーツ牛乳かんでん》

◎ 材料：4人分

水	300cc
牛乳	200cc
粉末かんでん	4g
砂糖	40g
フルーツミックス缶	1缶
↑ (みかん、黄桃、パイナップル)	

◎ 作り方

- ①水300ccに、かんでん4g (1袋)を入れてよく混ぜる。
- ②①を沸騰させて2分ほどかき混ぜ、砂糖を入れて煮溶かす。
- ③火を止めてから牛乳を入れてまぜ、粗熱を取りフルーツを入れる。(フルーツ缶の汁は捨てる)
- ④容器に入れて冷蔵庫で冷やす。

#### フルーツ牛乳かんでん

1人分熱量：153cal    カルシウム：40mg    塩分：0.1g

