

★フレパマママスクール レシピ♪ ～秋編～



カレーチャーハン

カレー風味で
食欲 UP!!

■材料（2人分）

ごはん	340g（1合）
牛ひき肉	60g
豚ひき肉	40g
たまねぎ	40g（目安：中1/4個）
人参	30g（目安：3cm）
冷凍枝豆	20さや
しょうゆ	小さじ1/3
カレー粉	小さじ1
ウスターソース	小さじ2/3
顆粒中華だし	小さじ2/3

■作り方

- ①玉ねぎ、人参は粗みじん切り
枝豆は電子レンジ（600w1分目安）で加熱解凍し、さやから取り出しておく。
- ②フライパンを熱し、ひき肉を炒め色が変わったら、たまねぎ人参を加え炒める。
- ③②にごはんを加え、さらによく炒めたらAの調味料を加え、混ぜ合わせる。
- ④仕上げに枝豆を散す。

ヨーグルトナッツ

きなこをトッピングすると
鉄分やカルシウム UP!!

■材料（2人分）

プレーンヨーグルト	160g
バナナ	中1/2本
ミックスナッツ（レーズン入）	大さじ2
はちみつ	小さじ1

■作り方

- ①バナナは食べやすくスライスする。
- ②器にヨーグルト、①のバナナ、ミックスナッツ、はちみつをトッピングする。

★1食分★

エネルギー **723 kcal**

食塩相当量 **2.2g**



川越市役所 母子保健課（総合保健センター内）

TEL：049-229-4125

ほうれん草としめじのサラダ

■材料（2人分）

ほうれん草	100g（目安：1/2束）
しめじ	40g（目安：1/2パック）
酒	小さじ1/2
鶏卵	1個
上白糖	小さじ2/3
油	小さじ1/2
すりごま	小さじ2
ポン酢	小さじ2

すりごまで
鉄分 UP!!

■作り方

- ①ほうれん草をよく洗い、たっぷりの水を沸かした鍋に根元から入れ、1分ほど茹でる。
- ②①を冷水にとり、水気を切り、3cmに切る。
- ③しめじは小房に分け、耐熱容器に入れ、酒をふり、ふわっとラップをかけて電子レンジで加熱する。（目安：600W・1分）
- ④鶏卵は上白糖とともに攪拌し、油を入れたフライパンを熱し、炒り卵にする。
- ⑤②ほうれん草、③しめじ、④炒り卵とポン酢、すりごまを合わせ、器に盛る。

もずく酢スープ

溶き卵とラー油をプラス
すると酸辣湯に変身!!

■材料（2人分）

もずく酢	2パック
えのきたけ	40g
干し椎茸（小）	2枚（水につけて戻す）
木綿豆腐	60g
長ねぎ	10g（目安：4cm）
水	200ml
顆粒中華だし	小さじ1/2
塩・こしょう・ごま油	少々

■作り方

- ①えのきは石づきを切り落とし、3cm長さに切る。長ねぎは小口切り、木綿豆腐はさいの目、干し椎茸はスライスに切る。
- ②分量の水を沸騰させ、①の材料と顆粒だしを加え加熱し、塩・こしょうで味を整える。
- ③最後にもずく酢を入れ、ひと煮立ちさせ、仕上げにごま油を加える。