

バランスメニュー

主 食 ごはん
 主 菜] さばと大豆のトマトカレー
 副 菜 野菜サラダ
 副 菜 にんじんドレッシング
 その他 ヨーグルト寒天

【1人分】

エネルギー	男性 644 kcal
	女性 597 kcal
食塩相当量	1.9 g
野菜量	230 g

【主食】 ごはん

(1人分 男性 281 kcal／女性 234 kcal)



材料 (1人分)

ごはん 男性 180 g 女性 150 g

お米のとき方

ポイント

★米は水に入れた瞬間から吸水を始めるので、最初の水は米がぬか臭くならないように、手早くさっと洗って水を捨てると風味がよく炊けます。

★強くゴシゴシ洗うと米がひび割れてしまうこともあるのでやさしく洗います。

- ・米をざるに入れ、水をたっぷり入れたボールに浸す。ざるの中で米を軽く混ぜたら、すぐにざるを持ち上げてボールの水を捨て、新しい水を入れます。同様にざるをボールに浸し、円を描くように10回ほど洗い、水をかえながら濁りが薄くなるまでこの作業を2～3回くり返します。

【主菜】【副菜】さばと大豆のトマトカレー

(1人分 233kcal 食塩相当量 1.3g 野菜量112g)

材料(4人分)

さば水煮缶(汁含む)	300g	A	カレー粉	小さじ4
大豆水煮	120g		塩	小さじ1/3
玉ねぎ	中1個(200g)		こしょう	少々
にんにく	1かけ			
オリーブオイル	小さじ2			
トマト水煮缶	1缶(400g)			
水	120ml			

《つくり方》

- (1) 玉ねぎとにんにくは、皮をむいてみじん切りにする。
- (2) 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたら玉ねぎを加え、透き通るくらいまで炒める。
- (3) トマト水煮と水を加え、煮立ってきたらAを入れる。
- (4) 水気を切った大豆水煮を加えて全体を混ぜる。さば水煮缶を加えてさっと混ぜ、弱火で10~15分煮る。

※さば水煮が大きい場合は、食べやすいくらいの大きさに崩す。

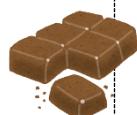
★ひとつくちメモ★

見えない油にご用心!

市販のカレーやシチューのルウは、実はエネルギーと脂質、食塩量が多いです。

▷カレールウ(1人分約20g)

エネルギー 95kcal、 脂質6.8g、 食塩相当量 2.1g



▷今回の調味料(カレー粉、食塩、こしょう)(1人分)

エネルギー 7kcal、 脂質0.3g、 食塩相当量 0.5g



脂質やエネルギーが気になる場合は、今回のようにカレー粉を活用したり、使用する具材を工夫すると良いでしょう。

【副菜】野菜サラダ にんじんドレッシング

(1人分 67kcal 食塩相当量 0.5g 野菜量 118g)

材料 (4人分)

サニーレタス	80g	にんじん	中2／3本 (100g)
ミニトマト	4個	酢	大さじ2
きゅうり	1本 (100g)	粒マスタード	小さじ1／3
かぼちゃ	130g	砂糖	小さじ1／2
	B	塩	小さじ1／4
		オリーブオイル	小さじ2

《つくり方》

- (1) サニーレタスは洗ってよく水気を拭き、食べやすい大きさにちぎる。ミニトマトは半分、きゅうりは斜め薄切りにする。
- (2) かぼちゃは皮付きのまま2cm角に切り、電子レンジ(500w)で2分加熱する。フライパンにフライパン用ホイルを敷き、焼き目が付くまで焼く。
- (3) サラダを盛りつけ、にんじんドレッシングを添える。

《にんじんドレッシングのつくり方》

- (1) 酢は耐熱皿に入れて、電子レンジ(500w)で、ラップをかけずにフツフツとするまで加熱(30秒～1分程度)する。粗熱が取れたらBを加えてよく混ぜる。
- (2) にんじんは皮をむいてすりおろし、(1)に入れて全体を混ぜ合わせる。

冷蔵庫で冷やしておく。



【その他】ヨーグルト寒天

(1人分 63kcal 食塩相当量 0.1g)

材料(4人分)

プレーンヨーグルト(無脂肪)	130g	砂糖	大さじ2と1/2
牛乳	130ml	水	130ml
粉寒天	小さじ2/3	キウイフルーツ	1個

《つくり方》

- (1) 鍋に分量の水と粉寒天を入れて煮立たせ、砂糖を入れて溶かす。
- (2) ボウルにヨーグルト・牛乳を入れて泡だて器でやさしく混ぜる。なめらかになったら(1)を注ぎ入れて混ぜる。
⚠️ 泡立たないようにやさしく混ぜると、なめらかな食感に仕上がります。
- (3) バットに、水で濡らした寒天型を置いて(2)を注ぎ、周囲に氷水を入れて、冷やし固める。
- (4) 固まったら食べやすい大きさに包丁で切れ目を入れてから、型から外す。ヨーグルト寒天と、食べやすい大きさに切ったキウイを飾る。

<メモ>