

ニラトマドライカレー



材料（2人分）

豚ひき肉	120g
玉ねぎ	1/2個(100g)
トマト	1個(150g)
ニラ	1/2束
えのき	1/3袋
生姜	1かけ
にんにく	1かけ
カレー粉	大さじ1
トマトケチャップ	小さじ2
中濃ソース	大さじ1
サラダ油	小さじ1
水	50ml
卵	1個
ごはん	300g
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ① 玉ねぎ、生姜、にんにくは、みじん切りにする。
ニラは小口切り、えのきは細かく刻む。トマトは1cm角に切る。卵は茹で卵にして、輪切りにする。
- ② フライパンにサラダ油、生姜、にんにくを入れて火をつける。
香りが立ってきたら、豚ひき肉を加えて炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、カレー粉を加えて炒め、
香りが立ってきたら、玉ねぎ、えのきを加えて炒める。
しんなりしてきたらトマト、ケチャップ、中濃ソース、
水を加え、蓋をせずに5～10分程度水分が飛ぶまで
火にかける。
- ④ ニラを加えてひと混ぜし、蓋をして余熱で火を通す。
- ⑤ 塩、こしょうを少々加え、味を調える。
- ⑥ ご飯とドライカレーを皿に盛り、茹で卵を添える。

✿一人分の栄養価				
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)
487	20.2	16.1	73.7	1.4

夏野菜ごろごろさっぱりだれ

材料（2人分）

トマト	1個
なす	1本
にんにく	1/2片
大葉	5枚
ごま油	大さじ1
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2
水	大さじ2
酢	大さじ1/2
白炒りごま	大さじ1

作り方

- ① トマトとなすは1.5cmの角切り、にんにくはみじん切り、大葉は千切りにする。
- ② 鍋にごま油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら、なすを加え、弱火で焼き付ける。
- ③ なすに軽く焼き色が付いたら、めんつゆと水を加え、蓋をして弱火で5分ほど煮る。
- ④ なすに火が通ったら、トマトを加えひと混ぜし、火を止める。
- ⑤ 粗熱が取れたら、大葉、酢、白炒りごまを加え混ぜ、冷蔵庫で冷やす。



🌸一人分の栄養価				
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)
110	2.4	7.8	9.3	1.2

富士見市食生活改善推進員協議会