

# ふれあいサロン

みんなで楽しく食べましょう☆



平成27年8月

# レシピの紹介



- ◎夏野菜カレー
- ◎きゅうりの酢の物
- ◎五目大豆
- ◎あんみつ

畿央大学の栄養  
士実習生がレシ  
ピを作成してく  
れました！



# 夏野菜カレー



## 材料（4人分）

カレールー	4人分(1/2箱)
ごはん	茶碗4杯分
合い挽き肉	120g
玉ネギ	120g
にんじん	150g
かぼちゃ	130g
なす	120g(8等分)
パプリカ	80g(4等分)
オクラ	32g(4本)
油	16g(小さじ4)
塩(板ずり)	適量
牛乳	適量
野菜ジュース	適量

## 1人分の栄養量

エネルギー	536kcal
食塩相当量	3.2g



## ☆作り方☆

- ①玉ネギはみじん切り、人参は1cm角に切る。
- ②かぼちゃは5mmの薄切り、なすは1本を8等分（輪切り）、パプリカは縦に8等分にする。
- ③かぼちゃ、パプリカ、オクラ（板ずりをしてから）をゆでる。
- ④かぼちゃ、パプリカ、なすの表面に軽く焼き色を付ける。
- ⑤オクラはヘタを取り、斜めに2等分にする。
- ⑥油を熱し、①を炒める。
- ⑦お肉を加えて炒める。
- ⑧水を加えて余ったかぼちゃ（1cm角）を加え野菜が軟らかくなるまで煮込む。
- ⑨火を消して刻んだルーを加えて混ぜて完全に溶けたら火をいれて一煮立ちさせる。味を見ながら、牛乳や野菜ジュースを加える。
- ⑩お皿にご飯とルーを盛り付け、かぼちゃ、パプリカ、なす、オクラを飾る。

## 副菜

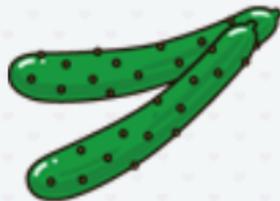
# きゅうりの酢の物

### 材料（4人分）

きゅうり	120g
わかめ(乾)	12g
しらす干し	20g
酢	60g(大さじ4)
しょうゆ	12g(小さじ2)
塩	少々
砂糖	6g(小さじ2)
すりごま	少々

### ☆作り方☆

- ①わかめを水で戻し、しっかり水気を切る。
- ②きゅうりは輪切りにし、塩もみしておく。
- ③きゅうりは軽く洗う。
- ④全ての材料と調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤すりごまを上からふりかける。



### 1人分の栄養量

エネルギー	25kcal
食塩相当量	1.6g

## 副菜

# 五目大豆

### 材料（4人分）

水煮大豆	90g
人参	80g
こんにゃく	120g
鶏肉(もも)	180g
ちくわ	30g(1本)
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1
かつお・こんぶだし	90ml
油	小さじ2
グリーンピース	飾り用

### ☆作り方☆

- ①鶏肉は一口大（2cm角）に切る。
- ②大豆水煮はザルにあけて水気を切る。
- ③こんにゃく、人参は1cmの角切りにし、湯がく。ちくわは輪切りにする。
- ④油を熱し鶏肉を炒め、色が変わったら他の具材（豆以外）を入れる。
- ⑤④に油がまわったら、だしと豆を入れる。
- ⑥一煮立ちさせ、砂糖、しょうゆ、みりん  
で調味する。（弱火でゆっくり煮詰める）
- ⑦塩ゆでしたグリーンピースを上から飾る。



たんぱく質をしっかりと食べて  
元気に過ごすワン☆

### 1人分の栄養量

エネルギー	195kcal
食塩相当量	1.7g

## あんみつ

## 材料（4人分）

粉寒天	4g
砂糖	18g(大さじ4)
あんこ(こし)	100g
フルーツ缶 (みかん、パイナップル、桃)	2切れずつ
さくらんぼ缶	4つ

## ☆作り方☆

- ①水500gに寒天と砂糖を入れ混ぜる。
- ②①を火にかけて、沸騰して2～3分たったら火を消し、粗熱がとれたらトレーに流し、冷やし固める。
- ③②が固まったら1.5cm角に切り、器に盛り、フルーツとあんこをのせ、さくらんぼを上飾る。
- ④フルーツ缶のシロップをかけて完成。



夏らしくて  
おいしいよ♪

## 1人分の栄養量

エネルギー	112kcal
食塩相当量	0g