

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室

84



メニュー

◎夏野菜のトマトカレー

◎ほうれん草のお浸し

◎玉ねぎのコンソメスープ

◎果物

一人前あたり

エネルギー：597 kcal

たんぱく質：29.1 g

脂質：16.9 g

炭水化物：76.6 g

食塩相当量：2.94 g



夏野菜のトマトカレー

材料

• ご飯	130 g	● A	水	50 ml
• 鶏ひき肉	108 g	↓	サラダ油	0.1 g
• トマト	50 g		カレー粉	5 g
• 玉ねぎ	60 g		コンソメ	1 g
• なす	50 g		ケチャップ	10 g
• ピーマン	8 g		中濃ソース	10 g

作り方

- ① トマトは皮を湯むきして、一口大位の大きさにカットする
- ② 玉ねぎは1cmのみじん切り、なす、ピーマンは乱切りにする
- ③ 深めのフライパンか鍋にサラダ油を熱し、ひき肉、玉ねぎを炒める
- ④ ひき肉に火が通ったら、なすとピーマンを加えてしんなりするまで炒める
- ⑤ ● A の調味料を入れ、とろみがでるまで混ぜながら煮込む
- ⑥ とろみが付いたら、器にご飯とカレーを盛って完成！

POINT

湯むきをする
と口当たりがよ
くなる！

POINT

水が足りないよ
うであれば少し
加える



ほうれん草のお浸し

材料

- ほうれん草 60 g
- 和風だしの素 0.3 g
- しょう油 1 g

作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、ほうれん草を茎からさっと茹でる
- ② 茹で上がったら冷水に取り、水気を絞る
- ③ 3～4cmくらいにカットする
- ④ 和風だしの素、しょう油で和えたら器に盛る

玉ねぎのコンソメスープ

材料

- 玉ねぎ 30 g
- 水 150 ml
- コンソメ 1.5 g
- こしょう 0.1 g



作り方

- ① 玉ねぎは3mmくらいのスライスにする
- ② 鍋に湯を沸かして玉ねぎを煮る
- ③ 柔らかくなったらコンソメ、こしょうを入れる
- ④ ひと煮立ちしたら火を止める