

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室



メニュー

◎夏野菜カレー

◎人参ドレッシングのサラダ

◎果物

一人前あたり

エネルギー：572 kcal

たんぱく質：23g

脂質：13g

炭水化物：90g

食塩相当量：2.8g



夏野菜カレー

材料

- | | | | |
|---------------|------|---------------|-------|
| ・豚ひき肉 | 60 g | ・サラダ油 | 5 g |
| ・玉ねぎ | 50 g | ●A カレー粉 | 2 g |
| ・なす | 20 g | ↓ コンソメ | 1.5 g |
| ・トマト | 40 g | ケチャップ | 10 g |
| ・トウモロコシ | 10 g | ↓ 中濃ソース | 10 g |
| ・アスパラガス | 10 g | | |

作り方

- ① 玉ねぎは1cmくらいの角切り、なすは5mmくらいの半月切りにする
- ② トマトは湯むきをして一口大にカットする
- ③ トウモロコシとアスパラガスは茹でておく
- ④ トウモロコシは2cmくらいの輪切りにする
- ⑤ アスパラガスは4～5cmくらいにカットする
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、しんなりしたら取り出す
- ⑦ ひき肉を炒め、7～8割火が通ったら玉ねぎを加える
- ⑧ ひき肉にしっかり火が通り、玉ねぎがしんなりするまで炒める
- ⑨ ⑥のなすとトマトを加えて、水分が出るまで炒める
- ⑩ ●Aを入れ、少しとろみが出るまで混ぜながら炒める
※水分が少なければ様子を見ながら50～100ml程度水を少しずつ加える
- ⑪ 器にご飯とカレーを盛り、とうもろこしとアスパラを添えて完成！



人参ドレッシングのサラダ

材料

- レタス 40 g
- きゅうり 30 g
- 人参 20 g
- だし入り調味酢 15 g

作り方

- ① レタスときゅうりは水で洗い、食べやすい大きさに切る
- ② 人参はすりおろし、だし入り調味酢とよく混ぜ合わせる
- ③ 器に野菜を盛り、②のドレッシングをかける

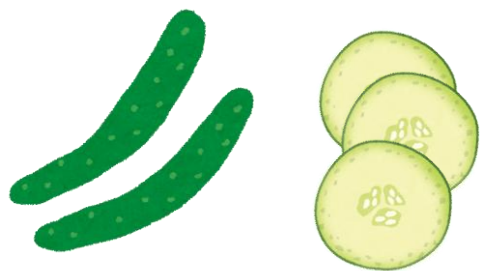


夏野菜のおはなし

.....

まだまだ暑い日が続きますね。夏野菜には水分やカリウムが豊富に含まれているものが多く、体にこもった熱をクールダウンしてくれます。また、生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できます。夏野菜を食べて体の中から暑さを吹き飛ばしましょう！

きゅうり



利尿効果があり、老廃物の排泄を促します。体温を下げるはたらきもあるので暑い季節にぴったり！

おいしい選び方

イボが痛いもの

きゅうりはなるべくイボが残ってチクチクするくらいのものが新鮮です。また、果肉が硬く、しっかりとしているものを選びましょう。

曲がっていても大丈夫！

スーパーには、まっすぐに伸びたきれいなきゅうりが売られていることが多いですが、曲がっていても味は変わりません。

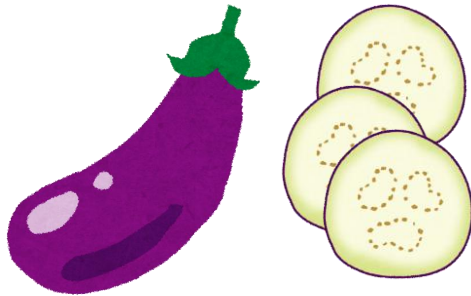
保存方法

.....

乾燥と低温が苦手です。ラップや袋に入れ、野菜庫に入れて保存しましょう。

夏野菜のおはなし

なす



紫紺色の皮にはナスニンというアントシアニン系色素が含まれており、血管をきれいにするはたらきがあります！

おいしい選び方

- ・ハリがあり、表面につやのあるもの
- ・ヘタの部分のとげがしっかりと立っているもの

触ると痛いようなものが新鮮です。グッと重いものは糖度も高いです。

もったときに重みを感じるもの

軽いものは中がスカスカしていてあまりおいしくありません。

保存方法

風に当てなければ常温で2～3日は保存できます。冷気に当てるとしぼむので、新聞紙で包んでポリ袋に入れてから冷蔵庫で保存しましょう。

夏野菜のおはなし

トマト



皮の赤い色素にはリコピンたっぷり！ガンや動脈硬化などの予防効果が高く、血糖値の上昇も抑えます。

おいしい選び方

丸く重みがあるもの

甘く糖度が高いトマトは水に入れると沈みます！グッと重いものは糖度も高いです。

お尻の先から上のへたに向かって

何筋も放射状に筋が見えるもの

与える水分を減らして糖度が上がっているトマトです。

保存方法

冷蔵庫で保存すると1週間ほどもちます。へたの部分を下にして並べ、ポリ袋の中に入れて口をしっかりと閉めて保存します。トマトは重なり合うとその部分から早く悪くなるので、くっつかないように並べるのが大切です。