

平成26年度 伝達講習会①

○本日の献立○

- *きのこフレッシュトマトのキーマカレー*
- *グリル野菜（キーマカレーの添え）*
- *キャベツとちくわのサラダ*
- *新玉ねぎパンナコッタ*



* 1人あたりの栄養価 *	
エネルギー	615kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	22.6g
カルシウム	135mg
塩分	2.0g

料理を作る前に

*ゼラチンで作るパンナコッタは、冷え固まるまでに時間が掛かるので、まず一番に作るようにしましょう。

*玉ねぎは丸ごとすりおろして、残った玉ねぎをキーマカレーに使うようにすると、無理なくすりおろせます。

きのこフレッシュトマトのキーマカレー



1人分：約 142kcal	
たんぱく質：9.2g	脂質：6.5g
カルシウム：27mg	塩分：1.1g

作り方

- ① ご飯を炊く。（※米1合で、ご飯 約345g炊けます）
- ② 玉ねぎ、トマト、人参、エリンギは5mm角に切る。
- ③ フライパンにひき肉、玉ねぎ、小麦粉を入れて炒める。
- ④ ひき肉に火が通ったら、人参、コンソメスープの素、水を加えて中火でふたをせずに3分煮る。
- ⑤ トマト、エリンギ、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉を入れて強火で水分が飛ぶまで炒める。

●材料●（4人分）

合いびき肉	160g
玉ねぎ	1/2個(100g)
トマト	1個(200g)
人参	1/2本(60g)
エリンギ	2本(100g)
小麦粉	大さじ1(9g)
コンソメスープの素	1個(小さじ2)
水	1カップ(200cc)
ケチャップ	大さじ1(15g)
ウスターソース	大さじ1(18g)
カレー粉	大さじ1(6g)
ご飯	520g(1人分 130g)

料理・栄養のポイント

*エリンギの代わりに、しめじやえのきなど好みのきのこを使ってもOK。

*おろししょうがやんにんにくをひき肉を炒める時に加えると、コクが出ておいしくなります。

*油を一切使わないヘルシーなドライカレーです。市販のカレールーは**3分の1が脂質**なのでカロリーは高めです。それに比べてカレー粉は**脂質0!**

*カレー粉は、スープやチャーハンに入れてもおいしいですよ。

