

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2017.8
 第42回
 担当:森山

第42回のテーマ 「夏野菜を食べよう！」

旬の野菜は栄養満点！今月は、たっぷり夏野菜と高野豆腐の独特な食感を生かしたカレーのご紹介です！

高野豆腐でヘルシー！
夏野菜のドライカレー



材料 (3人分)

A	高野豆腐	30g(約2枚)	B	塩	3g(小1/2)
	玉ねぎ	55g(1/4個)		こしょう	適量
	にんじん	50g(1/2本)		カレー粉	9g(大1と1/2)
	かぼちゃ	110g(1/8個)		オスターソース	18g(大1)
	なす	210g(2本)		顆粒コンソメ	3g(小1)
	ピーマン	90g(2個)		ケチャップ	30g(大2)
	油	12g(大1)		水	50ml

栄養成分(1人分)

白飯170gを含む

エネルギー:	482kcal
たんぱく質:	12.1g
脂質:	8.5g
炭水化物:	87.1g
食塩相当量:	2.4g

調理時間 約35分



作り方

下準備:ご飯を炊いておく。高野豆腐を湯でもどす。

- ① もどした高野豆腐の水を切り、食べやすい大きさにちぎる。Aをみじん切りにする。(なすは変色しやすいので炒める直前に切る)
- ② フライパンに油をしき、高野豆腐・玉ねぎの順に軽く炒め火を止める。
- ③ ②ににんじん・かぼちゃ・なすを加え、塩・こしょうを振りしんなりするまで炒める。
- ④ ③にカレー粉を加え全体に絡め、Bを加えて炒め煮にする。
- ⑤ 最後にピーマンを加えて炒め、カレー粉・ケチャップ(分量外)で味をととのえる。
- ⑥ ご飯の上に盛り付けて完成！(トマトは付け添えです)

管理栄養士からありがた〜い？ヒトコト！

野菜をたっぷり入れることが
 おいしさのポイントです！

夏到来！食欲が落ちている方はいらっしゃいませんか？そんな時期だからこそ、「1日3回きちんと食事をとる」ことを意識しましょう！夏野菜は1年の中で今が最も栄養価が高く、夏バテ予防に有効なビタミン・ミネラルが豊富で、水分もたっぷり！体内のビタミン・ミネラルは汗と一緒に流れ出てしまうので、汗をかくことが多い今の時期、夏野菜は積極的に食べたい食材です。今回のレシピでは、お肉の代わりに高野豆腐を使っていますが、包丁ではなく手でちぎるとお肉の食感に近付き、味が染み込みやすくなります。しっかり食べて元気に夏を乗り切りましょう！！