

野菜をしっかりと摂ろう

11種類の野菜たっぷりカレー

コトコト煮込野菜&トッピング野菜
W野菜使い

材料(4人前)

- 【カレー】**
 鶏むね肉 100g
 カレー粉 少々
 玉ねぎ 400g
 人参 200g
 マッシュルーム 水煮缶 60g
 サラダ油 3g
 カレールー 72g
- 【トッピング野菜】**
 なす(2本) 200g
 オクラ(4本) 40g
 しいたけ(4枚) 40g
 グリーンアスパラ(4本) 60g
 さやいんげん 40g
 赤パプリカ(1個) 160g
 れんこん 40g
 とうもろこし 60g
 サラダ油(揚げ油) 7g



1日に摂りたい野菜量の約**90%**が摂れます
1人前325g

みんな大好きカレーで野菜を食べよう!!

すご技メニューのポイント!

- ポイント1 野菜をじっくり煮込んでトロトロに
- ポイント2 更に野菜のトッピングで摂取量 up!!
- ポイント3 1日に摂りたい野菜量の9割をGET!

栄養成分(ごはん除く1人前)

エネルギー 250kcal たんぱく質 10.6g 脂質 12.2g 炭水化物 33.6g 食塩相当量 2.1g 食物繊維 7.8g

レシピはこちら

- 鶏むね肉を1cm角程度に切り、カレー粉をまぶす。
- 玉ねぎは5mm幅のスライスに、人参は2mm幅のイチョウ切りにする。
- 油を熱した鍋に鶏肉を入れ中火で炒める。鶏肉に火が通ったら人参、玉ねぎの順に炒める。
- 野菜がしんなりしたら、水とマッシュルームを加え、野菜が柔らかくなるまで煮込み、一端火をとめてからカレールーを溶かし入れ煮込む。
- れんこんは輪切りにし、なすは縦半分にし切り込みを入れる。赤パプリカは縦に4等分しそれを横半分に切って、他の野菜とともに素揚げにする。
- とうもろこしをゆでて、1cm幅の輪切りにしておく。
- お皿にご飯とカレーと野菜を盛り付けてできあがり

副菜 2つ
 主菜 1つ
 (主食) 1つ

ごはん付で



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?

1. 主食(ごはん、パン、麺)	1.5 - 2.5 杯
2. 副菜(肉、魚、卵、豆、豆腐、海藻、野菜、きのこ)	1 - 2 杯
3. 主菜(牛乳、ヨーグルト、チーズ)	1 - 2 杯
4. 牛乳・乳製品	1 - 2 杯
5. 果物	1 - 2 杯

資料作成(問い合わせ先)
 山形県庄内保健所保健企画課 TEL0235-66-4736
 山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室 TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション