

## たっぷり夏野菜のまるやかカレー

### 【材料】 2人分

・押麦ご飯	320g	・豚ひき肉	100g
(白米：押麦=3：1)		・植物油	小さじ1
・玉ねぎ	1個	・トマト缶(カット)	200g
★なす	小1本(60g)	◎カレールウ	1個
★ししとうがらし	4本	◎ウスターソース	小さじ1
★ヤングコーン	2本	・牛乳	100ml
★ミニトマト	4個	・パセリ(乾)	少々

### 【作り方】

**下準備** ・なすは縦に4等分して飾り包丁を入れ、ししとうがらしはフォークで数箇所穴をあける。熱したフライパンに★を並べ、火が通るまで素焼きする。

1. 玉ねぎはみじん切りにし、油をひいた鍋できつね色になるまで炒める。
2. ひき肉を加え、色が変わったらトマト缶を加えてひと煮立ちさせる。
3. 火を止めて◎を溶かし入れたら、牛乳を加えて沸騰させないように弱火で10分煮込む。
4. 皿にご飯とルウをよそい、★を添えて最後にパセリをちらして完成。



### 🍴 栄養価 1人分

エネルギー	: 551kcal
たんぱく質	: 18.2g
脂質	: 17.0g
炭水化物	: 80.9g
食塩	: 1.4g

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)

### ポイント

- ・豚肉には炭水化物をエネルギーに変える働きのあるビタミンB1を含みます。さらに、玉ねぎに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収を高めます。
- ・牛乳を用いることでコクが増し、食塩が多いルウを減らしても美味しくいただけます。

## 夏野菜の冷やし汁

### 【材料】 2人分

・きゅうり	1/4本(25g)	・みょうが	1個
・ミニトマト	2個	・だし汁	300ml
・オクラ	2本	・みそ	大さじ1/2
・とうもろこし(ゆで)	20g	・とろろ昆布	少々
・木綿豆腐	1/4丁(75g)	・いりごま	少々

### 【作り方】

1. 鍋にだし汁を入れ、沸騰直前で火を止めてみそを溶かし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
2. きゅうりは板ずりして薄切り、ミニトマトは4等分にする。
3. オクラはゆでてから輪切りにし、とうもろこしは包丁で実をそいでおく。
4. お椀に1を注ぎ、豆腐を崩しながら入れ、野菜を盛り付ける。
5. 千切りにしたみょうが、とろろ昆布をのせ、ごまをちらして完成。



### 🍴 栄養価 1人分

エネルギー	: 63kcal
たんぱく質	: 4.9g
脂質	: 2.6g
炭水化物	: 6.4g
食塩	: 0.8g

日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

### ポイント

- ・暑さで食欲が低下した時も、冷たい汁とみょうがの香りで食べやすいです。
- ・野菜にはカリウムが豊富に含まれ、汗によって失われたミネラル補給にお勧めです。