

令和 7 年度宮津市食生活改善推進員研修②レシピ

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。

野菜をたっぷり食べましょう。

塩分のとりすぎに気を付けましょう。

夏野菜のキーマカレー

2人分材料

合いびき肉……………	1 5 0 g	油……………	小さじ 1
玉ねぎ……………	1 2 0 g	カレー粉……………	大さじ 1
赤パプリカ……………	5 0 g	★ ケチャップ……………	大さじ 2
ズッキーニ……………	5 0 g	★ ウスターソース……………	小さじ 1
ナス……………	5 0 g	しょうゆ……………	小さじ 1 / 2
トマト……………	1 2 0 g		
ニンニク……………	1 / 2 かけ	ごはん……………	3 0 0 g

(作り方)

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、赤パプリカ、ズッキーニ、ナス、トマトは 1.5 cm 角に切る。ニンニクはみじん切りにしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し玉ねぎを炒め、透明になってしんなりしたらニンニク、合いびき肉の順に加えて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、赤パプリカ、ズッキーニ、ナスも加え、野菜に火が通ったらカレー粉を加えて全体になじむように炒める。
- ④ トマト、★加えて、トマトがくずれて全体に軽くとろみがつけば火をとめる。
- ⑤ 器にごはんをと④を盛り付ける。

トマトときゅうりのさっぱりサラダ

2人分材料

トマト……………	1 5 0 g	酢……………	大さじ 1
きゅうり……………	1 / 2 本	砂糖……………	小さじ 2
ツナ缶……………	1 / 2 缶	★ 薄口しょうゆ……………	小さじ 1 / 2
カットわかめ……………	2 g	ごま油……………	小さじ 1
塩……………	小さじ 1 / 6	すりごま……………	大さじ 1

(作り方)

- ① トマトはひと口大の乱切りにする。
- ② キュウリは縦半分に切り、3 mmほどの厚さの斜め薄切りにする。
塩をなじませしばらくおき、水気がでたらしぼっておく。
- ③ カットわかめは水でもどして、水気をきっておく。
- ④ ボウルに★を合わせ、①、②、③、汁気を軽くきったツナ缶を入れ和える。

ヨーグルトゼリー

2人分材料

プレーンヨーグルト…100g	★	ゼラチン……………2.5g
牛乳……………80ml		水……………大さじ1
砂糖……………大さじ1・1/2	◆	キウイ……………1/2個
		砂糖……………大さじ1/2

(作り方)

- ① ★の水にゼラチンをふり入れてふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳と砂糖を入れ沸騰させないように混ぜながら温め、砂糖が溶けてふつふつとしてきたら火を止め、①を加えてよく混ぜてゼラチンを溶かす。
- ③ プレーンヨーグルトを加えてダマがなくなるまでよく混ぜ、型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ キウイは5mm幅のイチョウ切りにし、耐熱容器に入れる。
◆の砂糖を加えて混ぜ、ラップをふんわりとかけ600Wで1分ほど加熱し、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤ ③のゼリーが固まったら、冷やした④をかける。

1人分栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
夏野菜キーマカレー	505kcal	16.4g	16.2g	68.2g	6.6g	1.1g
トマトきゅうりサラダ	92kcal	3.9g	4.2g	8.0g	2.1g	1.1g
ヨーグルトゼリー	101kcal	3.1g	2.9g	15.0g	0.7g	0.1g
合計	697kcal	23.4g	23.3g	91.9g	9.3g	2.2g

エネルギー産生栄養素バランス

たんぱく質 13.3%：脂質 29.9%：炭水化物 56.8%