

きのこたっぷりドライカレー

材料（4～5人分）

- 豚ひき肉・・・240g

たまねぎ・・・中 1/2 個(120g)

にんじん・・・1/2 本(60g)

れんこん・・・80g

きのこ・・・200g

カットトマト・・・300g

生姜チューブ・・・5cm 位

にんにくチューブ・5cm 位

サラダ油・・・大さじ 1

カレー粉・・・大さじ 1～2

固形コンソメ・・・2 個

ケチャップ・・・大さじ 2

中濃ソース・・・大さじ 2

しょうゆ・・・大さじ 1

塩・・・小さじ 1/2

付け合せ野菜

パプリカ赤・・・1/4 個

ゆでる

ブロッコリー・1/4 株

ゆでる
- みじん切り

みじん切り

みじん切り

みじん切り



好きなきのこ
を入れよう。



A

《つくり方》

- ① フライパンに油、にんにく、生姜を入れ弱火で炒める。

② 香りが立ってきたらひき肉を加え炒める。

③ みじん切りにした野菜ときのを炒める。

④ カットトマトを加え炒める。

⑤ 野菜に火が通ったらAの調味料を入れ 10 分位炒める。

⑥ 付け合せの野菜と一緒に盛り付ける。

エネルギー	278kcal
たんぱく質	16.9g
脂質	13.3g
塩分	3.7g



手作りナン

材料（4～5人分）

- 強力粉・・・300g

プレーンヨーグルト・・・250g

ベーキングパウダー・・・小さじ 2

エネルギー	317 kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	3.3g
塩分	0.4g

《つくり方》

- ① ボウルに強力粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜ合わせる。

② 粉の中央にヨーグルトをいれ、少しずつ混ぜ合わせる。

③ 耳たぶくらいの固さになったら、20～30分位寝かせる。

④ 4等分にして薄く延ばす。

⑤ フライパンで1枚ずつ焼く（中火⇒弱火）



からだに 環境に

やさしいスープ

材料（4～5人分）

にんじん	・・・60g	いちょう切り
玉ねぎ	・・・100g	千切り
キャベツ	・・・100g	太めの千切り
ズッキーニ	・・・1本	半月切り
ウインナー	・・・2本	ななめ切り
固形コンソメ	・・・1個	
ベジブロス	・・・700cc 位	
塩、こしょう	・・・少々	



エネルギー	75cal
たんぱく質	2.9g
脂質	3.9g
塩分	1.0g

《つくり方》

- ① 鍋の中にベジブロスと野菜、コンソメを入れて火にかける。
- ② 煮立ったら、ウインナーを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 最後に味をみて、塩、こしょうで調える。



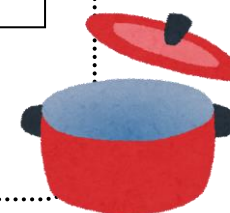
ベジブロス ベジ=やさい フロス=だし

材料（作りやすい量）

野菜（いつも捨ててしまうところ）・・・両手1杯分

ブロッコリーの芯、パプリカのへた・たね、にんじんの皮、キャベツの芯、玉ねぎの皮、ズッキーニのへたなど

水・・・・・・・・・・・・・・・・・・1ℓ
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2



《つくり方》

- ① 野菜をよく洗い、へたや皮を鍋へ入れる。
＊今回はこの日に使う野菜のへたや皮で作ります。
- ② ①へ水と酒を入れ、火にかけ、ふたをせずに中火で20分煮る。
- ③ 中身を取り出し、冷ましておく。
※冷蔵庫で3日、冷凍しても保存できます。

玉ねぎの皮やブロッコリーの茎は苦味が出るので、少量にしましょう。

みかんのレアチーズケーキ



材料（6人分）

クリームチーズ	・・・200g
みかん缶(4号缶)	・・・1缶（正味240g）
はちみつ	・・・40g
ヨーグルト	・・・50g
レモン汁	・・・大さじ1
ビニール袋	・・・1枚

《つくり方》

- ① 材料を全部ビニール袋に入れる。
- ② チーズやみかんの粒々がなくなるまでよくもむ。
- ③ 袋の先を切って、クリームを器にしぼりだす。
- ④ 冷蔵庫でよく冷やす。

エネルギー	167kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	11.2g	塩分	0.2g