

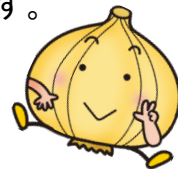
～お手軽なキーマカレー～

材料名	4人分
玉ねぎ	1個
にんにく	1かけ
合いびき肉	200g
ミックスベジタブル(冷凍)	200g
バター	10g
カレー粉	大さじ1
ケチャップ	大さじ4
みそ	小さじ1
卵	2個
ごはん	600g

<一人分:エネルギー525キロカロリー・塩分1.1g>

<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、①を炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、ひき肉を加えてさらに炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、カレー粉、ミックスベジタブルを加え、ミックスベジタブルに火が通るまで炒める。
- ④ ケチャップ、みそを加えて炒め合わせ、全体になじんだら火を止める。
- ⑤ 卵は茹でて殻をむき、粗みじんに刻む。
- ⑥ 器にご飯をよそい、④をかけ、⑤の卵を上に乗せる。



～ オレンジチーズムース ～

材料名	3個分
マシュマロ	50g
クリームチーズ	個包装3個(54g)
100%オレンジジュース	100cc

<1個分:エネルギー131キロカロリー・塩分0.1g>

<作り方>

- ① オレンジジュースはラップをせずに電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ② 耐熱ボウルにマシュマロ、クリームチーズを入れてラップはせずに電子レンジ(500w)で1分加熱する。
- ③ ②を泡だて器でよく混ぜる。①のオレンジジュースを少しずつ加えながらダマにならないように混ぜ合わせる。
- ④ カップなどに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。(しっかり固まるまで2時間程度)

**毎食「主食・主菜・副菜」が
そろった食事を目指しましょう!**

