

① きのこのドライカレー

材料（4人分）

豚ひき肉	200g
にんじん	60g
セロリ	20g
玉ねぎ	100g
エリンギ	1本
しめじ	100g
ピーマン	1個
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
サラダ油	大さじ2
カレー粉	大さじ1
トマトペースト	1缶
砂糖	小さじ2
A ウスターソース	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
コンソメ	1個
塩、こしょう	少々
ごはん	600g

作り方

- ① にんにく、しょうが、玉ねぎはみじん切りにする。にんじんはすりおろす。
- ② セロリ、ピーマンはみじん切りにする。エリンギは細く裂く。しめじは小房に分けておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて香りが出るまで炒める。そこへ豚ひき肉とカレー粉、②を加えて炒め、Aを加えて煮詰める。
- ④ 皿にごはんとカレーを盛り、あればパセリのみじん切りを散らす。



《エネルギー490kcal 食塩相当量 1.5g》

② さんまのからし揚げ

材料（4人分）

さんま（3枚おろし）	240g
しょうゆ	小さじ2
A みりん	小さじ2
からし	小さじ2
片栗粉	適量
揚げ油	適量
ピーマン	60g
レモン（くし型切り）	1/4個

作り方

- ① さんまは1枚を3つに切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、①を漬ける。
- ③ ピーマンは大きめの乱切りにする。
- ④ ③は素揚げをし、②は片栗粉をまぶして170度に熱した揚げ油でからりと揚げる。
- ⑤ 器に盛ってレモンを添える。



《エネルギー201kcal 食塩相当量 0.6g》

### ③ 里芋コロッケ

材料（2人分）

豚ひき肉	100g
里芋	200g
玉ねぎ	50g
サラダ油	適量
めんつゆ	小さじ4
塩・こしょう	各少々
薄力粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
揚げ油	適量
キャベツのせん切り	適量
ミニトマト	適量
パセリ	適量

作り方

- ① 里芋は皮をむいて蒸してつぶす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンで玉ねぎをしんなりするまで炒め、そこへ豚ひき肉を加えて炒める。
- ④ 肉に火が通ったらめんつゆ、塩コショウを加えて味付けをする。（水分を飛ばしながら）
- ⑤ ④をつぶした里芋に切るようにして混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤を丸めて、薄力粉→卵→パン粉をつけて油で揚げる。
- ⑦ キャベツのせん切り、ミニトマト、パセリとともにお皿に盛り付ける。



《エネルギー211kcal 食塩相当量 0.4g》

### ④ 人参とさけるチーズのサラダ

材料（4人分）

にんじん	1本（200g）
さけるチーズ	2本
くるみ（ロースト）	30g
【ドレッシング】	
酢	大さじ2
塩	少々
粒マスタード	大さじ1
こしょう	少々
パセリ（みじん切り）	大さじ1
オリーブ油	大さじ2
飾り用パセリ	適量

作り方

- ① ボウルにドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ② さけるチーズは細くさく。にんじんは5～6cmの長さの細いせん切りにする。くるみは粗く刻む。
- ③ 耐熱ボウルににんじんを入れ、ラップをして電子レンジ（600w）で50秒～1分加熱する。
- ④ ①のドレッシングのにんにくを取り出し、チーズとにんじん、くるみを加えて混ぜ、器に盛り、飾り用のパセリをのせる。



《エネルギー179kcal 食塩相当量 0.8g》

## ⑤ 豚肉と野菜のカレー炒め

材料（4人分）

豚肉	200g
たまねぎ	80g
もやし	80g
ピーマン	60g
にんじん	50g
油	小さじ2
カレー粉	小さじ2
塩	小さじ2/5
こしょう	少々
レタス	40g

作り方

- ① 豚肉、たまねぎ、ピーマン、にんじんを細切りにする。
- ② フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、野菜を加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、カレー粉、塩こしょうで味付けする。
- ⑤ お皿にレタスを敷き、その上に盛り付ける。



《エネルギー60kcal 食塩相当量0.7g》

## ⑥ れんこんとごぼうのミルクきんぴら

材料（4人分）

豚もも肉（薄切り）	80g
れんこん	120g
ごぼう	120g
にんじん	50g
サラダ油	小さじ1
牛乳	300ml
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ2
七味唐辛子	少々

作り方

- ① れんこんは薄いいちょう切りに、ごぼうとにんじんはさがきにする。豚肉は細切りにする。
- ② ①のれんこんとごぼうは水にさらす。
- ③ フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら水気をきいたれんこんとごぼうを加える。
- ④ 少し炒めたらにんじんを加え、牛乳、めんつゆを加えて汁気がなくなりまで炒める。
- ⑤ お好みで七味唐辛子をふる。



《エネルギー148kcal 塩分0.6g》