

主食

人参ごはん

野菜
25g

塩分
控えめ



人参のきれいな
オレンジ色が
食欲をそそります。
お子さんにも大人気!

材料:4人分

白米 2合
人参(すりおろし) 1/2本
塩昆布 大さじ3(15g)
しらす干し 大さじ2(10g)

栄養価(1人分)

エネルギー 276kcal
塩分 0.5g

おすすめの組み合わせ

●大根グラタン
→11P

作り方

- ① 米を洗い30分以上浸水させ、すりおろした人参を炊飯器に入れてから、2合の目盛りまで水を入れ炊飯する。
- ② 炊き上がったごはんに、塩昆布・しらす干しを加えて混ぜ合わせる。

コラム① 白米2合は、ごはんにするとのどの位??

炊き上がると、ごはん約720gになります。
レシピでは白米2合で4人分としていますので、1人あたり約180g。炊き込みごはんの場合には具が入り、1人分が約200gとなります。主食の量は、年齢・性別・日頃の活動量や体調により異なります。2合で4人分と記載していますが、その場にに合わせて調整してください。

主食

夏野菜カレー

野菜
235g



食改特製!
野菜の甘味
たっぷりのカレー。

材料:4人分

なす(乱切り)	1本	トマト	2個
揚げ油	適量	豚ひき肉	100g
かぼちゃ(1口大)	1/8玉	にんにく(みじん切り)	1かけ
玉ねぎ(くし切り)	1玉	サラダ油	適量
人参(1cm角)	1/2本	カレー粉	大さじ1
キャベツ(ざく切り)	1/8玉	カレールー	1/2箱
ズッキーニ(銀杏切り)	1/2本	※2種類以上を混ぜて	
牛乳	50cc	コンソメの素	1個(小さじ2)
		水	300cc

栄養価(1人分)

エネルギー 660kcal
塩分 2.2g

おすすめの組み合わせ

●カラフルピクルス
→21P

作り方

- ① なすは素揚げにし、トマトは皮をむいて細かく切る。かぼちゃは電子レンジで熱して火を通す。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくを炒めてからひき肉を入れ、色が変わるまで炒めたら、玉ねぎ・人参・カレー粉を加えて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、コンソメの素・水・牛乳・トマトを入れ煮る。
- ③ 人参に火が通ったら、キャベツ・ズッキーニを入れ、カレールーを加える。
- ④ 最後に素揚げしたなすとかぼちゃを③に加え仕上げ。

ポイント

・素揚げしたなす・かぼちゃは、ルーに混ぜずに付け合わせにしても色どりがきれいです。
・隠し味に、板チョコ・中濃ソース・砂糖・チャツネなどを入れるとコクが出ます。

主食

主菜

副菜

汁物

常備菜

デザート