

キウイと甘酒のスムージー 131kcal 塩分 0.2g

R7年7月13日(日)
泉大津市立保健センター
(無断転用禁止)

<材料：4人分>

キウイ …… 3個
パイン缶 …… 2枚
甘酒 …… 400ml
氷 …… 60g

<作り方>

- ① キウイは皮をむき適当な大きさに切る。
- ② パインを適当な大きさに切る。
- ③ すべての材料をミキサーに入れて、
攪拌する。

日本食品標準成分表 2020年版 (八訂)



memo



輝く女性食セミナー

夏野菜とビーンズカレー

(もち麦入り金芽米のごはん)

塩こうじのキャロットラペ

キウイと甘酒のスムージー



栄養ケアチーム すぷらうと



夏野菜とビーンズカレー 277kcal 塩分 1.6g 野菜量 181g

<材料：4人分>

合いびき肉……………100g
ミックスビーンズ…100g
玉ねぎ……………中1個
にんじん……………1/2本
にんにく……………1片
トマト缶(カット) 1/2缶
カレールウ……………2個
ウスターソース…小さじ2
クミンシード……………小さじ1
オリーブ油……………大さじ2
水……………200ml

【トッピング野菜】

★かぼちゃ……………60g
★パプリカ(赤) 1/2個
★なす……………1本
オクラ……………4本
オリーブ油……………大さじ1



<作り方>

- ① 【トッピング野菜】を食べやすい大きさに切る。
★かぼちゃ→5mm幅に切る。
★なす→縦に8等分に切る。
★パプリカ→縦8等分に切る。
オクラ→茹でて縦半分に切る。
- ② 玉ねぎ、にんじんは粗みじんに、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を温め★の野菜を色よく焼く。皿に取り出しておく。
- ④ フライパンにオリーブ油とクミンシードを入れ、中火で香りが出るまで炒める。
- ⑤ にんにくを加え、香りが出たらひき肉を加え炒める。肉の色が変わったら玉ねぎとにんじんを加え透き通るまでじっくり炒める。
- ⑥ ミックスビーンズ、トマト缶、カレールウ、ウスターソースを入れさらに炒める。
- ⑦ カレーの良い香りがしてきたら水を加えて煮込む。
- ⑧ ごはんの上に盛り付け、【トッピング野菜】を飾る。

日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

塩こうじのキャロットラペ 27kcal 塩分 0.7g 野菜量 30g

<材料：4人分>

にんじん……………中1本
塩……………2つまみ
【調味料】
◎塩こうじ……………大さじ2/3
◎酢……………大さじ2
◎さとう……………大さじ1
ポリ袋……………1枚



<作り方>

- ① にんじんは3cm長さのせん切りにし、塩を振りしばらく置く。
しんなりとしたら水気をしぼる。
- ② 【調味料】◎をポリ袋に入れ混ぜ合わせる。
- ③ ②に①のにんじんを加え軽くもみ、ポリ袋の空気を抜きしばらく置いて味をなじませる。

日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

もち麦入り金芽米のごはん 141kcal 塩分 0g

<材料：2合分>

(金芽米用計量カップ)
金芽米……………2合(280g)
もち麦……………100g
追加の水……………200ml
(出来上がり量約900g)

<作り方>

- ① 金芽米を炊飯器に2合入れる。
- ② 洗米せず2合の目盛りに水を入れる。
- ③ もち麦を加えさっと混ぜる。
- ④ 追加の水を加える。
- ⑤ 普通炊飯する。

日本食品標準成分表 2020年版(八訂)

※栄養価は出来上がりごはん100g当たりの値