

# 和食 07/ カレーライス

カレーライス/茄子の揚げたし/  
絹さやとおおさのりのすまし汁/牛乳寒天

「ちゃんと」  
食べたい人に  
おすすめ



## カレーライス

### 材料（1人分）

精白米 75g  
水適量  
豚かた（皮下脂肪なし）60g  
玉ねぎ 40g  
にんじん（皮むき）40g  
じゃがいも（皮なし）30g  
カレールー 12g  
調合油 小さじ 1/2  
ローリエ適宜  
水 110g

### 作り方

- 1 といだ米に適量の水を入れて炊く。
- 2 豚かた肉は一口大に切る。
- 3 たまねぎはくし切り、にんじんは乱切り、じゃがいもは一口大に切る。
- 4 なべに油を熱し豚肉を入れて炒め、色が変わったら③を入れて炒める。
- 5 全体に油が回ったら、水とローリエを入れて野菜が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- 6 いったん火からおろしカレールーを加えてとかす。
- 7 再び弱火にかけ、とろみがつくまで煮込む。

## 茄子の揚げたし

### 材料（1人分）

にんじん（皮むき）50g  
まぐろ油漬け缶詰ライト 30g  
三倍濃厚めんつゆ 小さじ 1/2  
ごしょう（混合）少々  
ごま（炒り）小さじ 1/3

### 作り方

- 1 なすはへたを取り長さを3等分した後、縦半分になり、水にさらす。水菜は洗って4cmの長さに切る。
- 2 青しそはせん切りにし、しょうがはすりおろす。すりおろしたしょうがとぼん酢しょうゆをあわせる。
- 3 油を170度に熱し、水気を除いたなすを1分揚げる。油を切り、熱いうちに②に漬ける。
- 4 器に水菜をひろげ、③のなすを盛りつけて上から青しそを散らす。

## 絹さやとおおさのりのすまし汁

### 材料（1人分）

さやえんどう 9g  
青のり 0.5g  
顆粒和風だし 小さじ 1/3  
濃口しょうゆ 小さじ 1/2  
食塩 少々  
水 150g

### 作り方

- 1 さやえんどうはへたと筋を取る。おおさのりは水にさらしてもどしておく。
- 2 なべに水、顆粒和風だしを入れ煮たったら水を切ったおおさのりとさやえんどうを入れる。
- 3 しょうゆを入れ、塩で味を調える。

## 牛乳寒天

### 材料（1人分）

低脂肪加工乳 110g  
みかん缶詰（果肉）30g  
みかん缶詰（液汁）15g  
上白糖 小さじ 2  
粉寒天 小さじ 1/2  
水 15g

### 作り方

- 1 牛乳は冷蔵庫から出しておく。
- 2 水とみかん缶詰（汁）を合わせ粉寒天を振り入れ、よく混ぜたのち火にかけ沸騰させる。
- 3 牛乳、砂糖を加えて、沸騰直前で火を止める。
- 4 器に流し入れ、みかんを散らして冷やし固める。



### 栄養成分（1人分）

エネルギー 646kcal	炭水化物 98.6g	たんぱく質 23.9g	脂質 16.5g	食塩 2.9g
不溶性食物繊維 4.2g	カリウム 973mg	マグネシウム 83mg	β-クリプトキサンチン 195μg	ビタミンB6 0.50mg
葉酸 73μg	パントテン酸 2.33mg	ビオチン 6.1μg	PFC バランス（%エネルギー） たんぱく質 14.8 脂質 23.0 炭水化物 62.3	