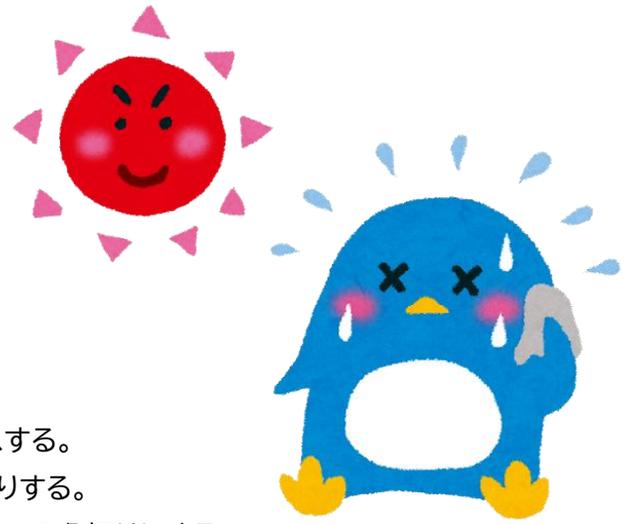


8月28日の献立



夏野菜のキーマカレー(1人分)

・豚ひき肉	20g
・ゆで大豆	20g
・南瓜	25g
・玉葱	35g
・人参	15g
・ピーマン	5g
・トマトケチャップ	8.8g
・ウスターソース	3.5g
・砂糖	0.8g
・カレー粉	0.3g
・塩	0.3g
・ゆで卵	25g



【作り方】

- ①卵を茹でておく。
- ②殻を剥き、スライスする。
- ③玉ねぎをみじん切りする。
- ④ピーマン、人参は3mmの角切りにする。
- ⑤南瓜は1cmの角切りにする。
- ⑥鍋に油を入れ、豚挽き肉を炒める。
- ⑦火が通ったら、南瓜以外の野菜を炒める。
- ⑧全体が浸かるくらいの水を入れる。
- ⑨ひと煮立ちしたら大豆、南瓜を入れる。
- ⑩南瓜に火が通るまで煮る。
- ⑪水分がなくなってきたら、混ぜた調味料を入れる。
- ⑫キーマカレーを盛り付け、スライスした茹で卵をのせる。

コールスローサラダ(1人分)

・キャベツ	30g
・コーン缶	6g
・ロースハム	5g
・マヨネーズ	6g
・酢	0.5g
・砂糖	0.5g

【作り方】

- ①キャベツを短めの千切りにする。
- ②ハムは細めの短冊切りにする。
- ③キャベツは茹でて水気を絞る。
- ④ボウルに調味料を入れて混ぜ、キャベツ、ハム、コーンを入れ再度混ぜる。



フルーツヨーグルト(1人分)

・ヨーグルト(全脂無糖)	40g
・りんご	35g
・みかん缶	15g
・砂糖	3g



【作り方】

- ①リンゴの皮は縞模様になるようにむく。
- ②8分の1に切って種を取り、5mmのいちよう切りにする。
- ③ヨーグルトと砂糖を混ぜる。
- ④③にリンゴとみかんを入れ混ぜる。

コメント

- ・夏野菜を食べることで、脱水症状や夏バテの予防をしてくれます。また、野菜を小さく切ることで、苦手な野菜も食べやすくなっています！
- ・キーマカレー、コールスローなどで野菜を多く摂取できる献立です。
- ・フルーツヨーグルトはリンゴのシャキシャキとした食感が癖になります！ヨーグルトは腸内環境を整える効果もあります！
- ・簡単なのでぜひおうちで作ってみてください！