

2024年4月

健康を育てる会・流山

キーマカレー30分で夕ご飯

| 献立 | 赤群 | | 青群 | | 黄群 | | |
|----------|-----------|---------|-------------------------------------|--------------------------|--------------|----------|------------------------------|
| | 魚・豆・肉・卵・乳 | g | 野菜・果物・海草・茸 | g | 穀類・芋 | g | 調味料等 |
| キーマカレー | 合い挽き肉 | 40 | 南瓜 | 20 | じゃが芋 | 50 | ウスターソース ケチャップ オイスターソース |
| | さるえび 卵 | 2 25 | 茄子 ブロッコリー 玉葱 にんにく | 20 20 30 2 | カレールー 五穀米 | 10 90 | |
| | | | 生姜 トマト エリンギ 人参 | 2 50 15 20 | | | |
| サラダ | 塩鯖 | 30 | レタス | 10 | しそ油 | 1 | |
| | | | スナップエンドウ パプリカ赤 生姜 菜花 玉葱 | 15 7 1 15 20 | | | |
| | | | パプリカ黄 | 7 | | | |
| もずくスープ | 豆腐 | 15 | もずく | 10 | | | |
| | | | 葉葱 | 3 | | | |
| 小豆と牛乳プリン | 茹小豆 | 30 | アガー | 1 | | | |
| | 牛乳 | 40 | | | | | |
| 果物 | | | 夏みかん | 50 | | | |
| | | 182 | | 318 | | 151 | |

作り方

キーマカレー

- ①エリンギ、人参、玉葱、茄子はみじん切りにする。生姜、にんにくはすりおろす。
- ②鍋に油とにんにく、生姜を入れて弱火で香りが立つまで炒め、挽肉を入れて色が変わるまで炒める。
野菜も加えて炒める。調味料を加えて煮立たせ、弱めの中火で5分煮る。
- ③火を止めてルーを加えて溶かし、火をつけて中火で煮る。
- ④じゃが芋、南瓜、ブロッコリーは蒸してカレーに添える。

作り置きが出来るので、翌日はご飯、カレーを盛り、上にチーズをのせてオーブントースター、グリルで焼きカレーで美味しいです。