❀食生活改善推進員さんの健康レシピ⑥❀



れんこんのドライカレー

（2人分）

ごはん		300g
れんこん		100g
トマト		1/2個（100g）
玉ねぎ		1/4個（50g）
にんにく		1かけ
しょうが		1かけ
合いびき肉		200g
パセリ		適量
油		小さじ1　（4g）
A	ケチャップ	大さじ2　（36g）
	カレー粉	大さじ1･1/2（14g）
	酒	大さじ1　（15g）
	小麦粉	大さじ1　（9g）
	中濃ソース	小さじ2　（12g）
	砂糖	小さじ1/2（2g）
	塩	小さじ1/4（1.5g）
	こしょう	少々

作り方

①れんこんは1cm角に切り、5分程水にさらして水気を切る。トマトはざく切りに、玉ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。

②鍋に油をひき、にんにく、しょうが、ひき肉、玉ねぎ、レンコン、トマトを炒め、しんなりしてきたら調味料を入れ、弱火で煮る。

③器にごはんを盛り、②をかけ、パセリを散らす。



	エネルギー	たんぱく質
れんこんのドライカレー	618	24.2
にんじんとセロリのヨーグルトマリネ	56	0.9
チョコ寒天	70	2.1

にんじんとセロリのヨーグルトマリネ

（2人分）

セロリ		1本（150g）
にんじん		40g
塩		小さじ1/5（1.2g）
B	プレーンヨーグルト	大さじ1･1/2（27g）
	オリーブオイル	大さじ1/2（6g）
	マスタード（粒）	大さじ1/2（3g）
	塩	少々
	こしょう	少々

作り方

①セロリは筋を取り、斜めうす切りに、にんじんは細切りにしボウルに入れ、塩をまぶし10分程おき、水気を絞る。

②ボウルにBを混ぜ合わせ、①を加えて和える。

チョコ寒天

（6人分）

C	砂糖	40g
	ココアパウダー	20g
	粉寒天	2g
水		100ml
牛乳		250ml
バナナ		1/2本

作り方

①鍋にCを入れて混ぜ合わせる。

②①に水を少量ずつ加えながら練り、全量水が入ったら中火にかける。沸騰したら弱火にして2分間煮立たせて寒天を煮溶かし、牛乳を加えて温める。

③ザルでこしながらバットに流し入れて、粗熱が取れたらラップをかけて冷蔵庫で冷やし固める。

④③を食べやすく切り、盛り付けて、食べやすく切ったバナナを添える。

脂質	塩分
20.8	1.8
4.1	0.8
2.3	0

