

今日の献立にどうですか？

8月のバランス献立

今月は、スープカレーです。暑い日でもカレーの香りは食欲をそそられます。ご家庭にある野菜をたくさんいれて作ってください。キャベツのシャキシャキサラダは海苔が多くて驚きますが、混ぜて食べると、キャベツもたくさん食べられます。

元気カムカム教室でつくりました。

※一人分 568kcal、塩分 2.8g(ごはん 120g含む)



スープカレー

一人分 239 kcal 塩分 2.2g

材料 (二人分)

ウインナー	2本
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	1/2個
オリーブオイル	小さじ2
すりおろしにんにく	小さじ1/2
すりおろし生姜	小さじ1/2
カレー粉	小さじ2
トマト	1/2個
ブロッコリー	4房
A水	360ml
顆粒コンソメ	小さじ1
ケチャップ	大さじ1
しょう油	小さじ2
ゆで卵	1個

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは一口大、トマトは皮をむいてざく切りにする。ブロッコリーは下茹でする。
- ② Aを合わせておく。
- ③ 鍋にオリーブオイルとにんにく、生姜を入れて炒め、香りが出たら玉ねぎを炒め、しんなりしたらカレー粉を入れて1分ほど炒める。
- ④ ③にじゃがいも、ウインナーを入れひと混ぜし②を加え、じゃがいもが柔らかくなるまで蓋をして煮る。
- ⑤ ④にトマト・ブロッコリーを加え器に注ぎ、ゆで卵を添える。

キャベツは千切りにして水に浸すことで、臭みがとれ、シャキッとします。



キャベツのシャキシャキサラダ

一人分 67 kcal 塩分 0.6g

材料 (二人分)

キャベツ	1枚
ちりめんじゃこ	大さじ2
刻みのり	6g
万能ねぎ	1本
マヨネーズ	大さじ1
黒こしょう	

作り方

- ① キャベツは千切りにして水に浸し、しっかり水をきる。
- ② じゃこをさっと茹で、水気をきる。
- ③ ①と②をマヨネーズで和え、器に盛り、万能ねぎと刻みのりをちらし、黒こしょうをかける。

コーヒー水ようかん

一人分 48 kcal 塩分 0g

材料 (四人分)

粉寒天	小さじ1
水	250ml
インスタントコーヒー	大さじ1/2
粒あん	75g
生クリーム	適宜

作り方

- ① 鍋に水を入れ、粉寒天をふり入れ、弱火にかけ、混ぜながら沸騰させ、約3分煮る。
- ② 寒天がとけたら、インスタントコーヒーを加えよく混ぜ、火を止めて粒あんを加えてムラなく混ぜ、再び中火にかけ煮立ったら火を止める。
- ③ 器に流し入れ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める