

# 茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科 監修

## \* 夏野菜キーマカレーランチ

氏名 丸山 侑香



エネルギー	679kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
カリウム	mg
カルシウム	mg
鉄	mg
レチノール当量	μg
ビタミンB1	mg
ビタミンB2	mg
ビタミンC	mg
食物繊維	g
食塩相当量	g

### ☆メニューのポイント☆

・豚肉には糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1が豊富に含まれており、身体のだるさを予防・改善する作用があります。カレーのスパイスには食欲を増進したり、室内外の温度差で乱れがちな代謝を調節する作用があるため、夏バテ予防になります。カレールーを使わないことでカロリーを抑え、野菜や海藻を使ったサラダを合わせて食物繊維を補い、スタミナ＆ヘルシーなメニューにしました。海藻類に含まれる水溶性食物繊維にはご飯の糖質

### ランチ レシピ(1人分)

メニュー名	材料名	分量(1人分)	作り方
ごはん	ごはん	180g	①炊きあがったご飯をお茶碗に盛り付ける
カレー	無塩バター	1g	①しょうがをすりおろす。たまねぎはみじん切りにする。ピーマン、にんじんは1cm角に小さく切る ②バター(1g)でしょうがを炒め、香りが出たらたまねぎを加えて透き通るまでよく炒める。 ③にんじん、ピーマンを加えて炒め、ひき肉を加えてほぐしながら炒める。 ④カレー粉、小麦粉、バター(1.5g)を加えてよくなじませ、トマト缶をつぶしながら加える ⑤鶏がらだしを加え、とろみが出るように煮込んだら牛乳とウスターソースを加 ⑥パプリカ・なすは串切り、オクラは丸ごと軽く塩で洗い毛をとったらさっと素揚げにする。 ⑦盛り付けたごはんに⑤のカレーをかけ、上に⑥の野菜をのせる。
	しょうが	2g	
	たまねぎ	50g	
	青ピーマン	15g	
	にんじん	20g	
	豚挽き肉	50g	
	薄力粉	5g	
	カレー粉	2g	
	無塩バター	1.5g	
	トマト缶	50g	
	鶏がらだしスープ	70g	
付け合わせ	ウスターソース	5g	
	パプリカ(赤・黄)	各10g	
	なす	20g	
	オクラ	15g	
	揚げ油	6.5g	
副菜①	きゅうり	40g	①きゅうりは食塩0.1gで塩もみして軽くたたいて乱切りにする。わかめは水で戻一口大に切る。ミニトマトは半分に切る。 ②ごま油、食塩、穀物酢、濃い口しょうゆを混ぜる。 ③野菜を盛り付けて②をかけ、ごまをふる。
	食塩	0.1g	
	わかめ(乾燥)	1g	
	ミニトマト	20g	
	食塩	0.5g	
	ごま油	1g	
	穀物酢	3g	
	濃い口しょうゆ	3g	
乾燥ゴマ	1g		
副菜②	色どりごまサラダ	40g	①グリーンリーフの上にサラダを盛り付ける。
	グリーンリーフ	7g	

### ※各メニューの栄養素

	ごはん	カレー	副菜①	副菜②
エネルギー	302	278	31	68.6
タンパク質	4.5	12.5	1.3	0.1
脂質	0.5	16.8	1.6	0
炭水化物	66.8	18.9	3.9	0.2
カリウム	52	674	186	29
カルシウム	5	61	41	4
鉄分	0.2	1.8	0.4	0.2
レチノール当量	0	219	39	13
ビタミンB1	0.04	0.52	0.04	0
ビタミンB2	0.02	0.22	0.04	0.01
ビタミンC	0	59	12	1
食物繊維	0.5	4.7	1.5	0.1
食塩相当量	0	0.5	1.0	0.1