

# カレーライス, シャキシヤキれんこんサラダ, いちごのスムージー

## 《カレーライス》

材料1人分	
玉ねぎ	50g
豚肉	40g
じゃがいも	50g
にんじん	20g
しょうが	少々
にんにく	少々
カレールー	20g
脱脂粉乳	大さじ1/2
油	小さじ1/2
水	130cc~1カップ
ご飯	1/2合

### 〔作り方〕

①しょうがとにんにくはすりおろしておく。玉ねぎ・豚肉・じゃがいも・にんじんは一口大に切っておく。

②油をひいた鍋を熱し、しょうが、にんにくを炒める。

半量の玉ねぎと豚肉を加え、玉ねぎがしんなりしたら、じゃがいも、にんじんを入れて軽く炒める。

油がまわったら、水を加える。

蓋をして10分ほど煮込んだら残りの玉ねぎとルー、少量の水で溶かした脱脂粉乳を加え、15分ほど煮込んでできあがり。



### 1人分の栄養量

エネルギー	521kcal
たんぱく質	15.8g
脂質	13.1g
塩分	2.1g

## 《シャキシヤキれんこんサラダ》

材料1人分	
れんこん	20g
キャベツ	25g
とうもろこし(缶)	5g
ツナ	10g
いりごま	小さじ1弱
マヨネーズ	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/3
酢	小さじ1/2
こしょう	少々

### 〔作り方〕

①れんこんは皮を剥いて、薄いいちょう切りにして水にさらす。キャベツも食べやすい大きさに切り、れんこんと一緒に茹でる。

②調味料を全て混ぜ合わせてドレッシングをつくる。

③茹でて水気をきった野菜ととうもろこし、ツナをお皿に盛り付けてドレッシングをかける。



### 1人分の栄養量

エネルギー	107kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	7.9g
塩分	0.4g



\* 今回使用した材料、れんこんといちごは小美玉市の特産品です \*

れんこんといちごにはビタミンCが豊富に含まれています。

～ビタミンCは体に良い効果がたくさん！！～

●免疫力を高め、風邪に打ち勝つ体をつくる

体中に侵入するウイルスなどの病原体を排除する白血球の働きを強化します。それだけでなく、ビタミンC自らも体内で感染を除去します。

●発がん物質を抑え、がん抵抗する

体内で作られる発がん性物質の生成を抑え、また、体内で作られるがん抵抗する物質の生成を促進します。

●ストレスに対抗する力をつくる

ビタミンCが働きかけて、ストレスに対抗するホルモンが作られます。

●シミ・ソバカスのもとになるメラニン色素の生成を抑える

●鉄の吸収を促進し貧血の予防になる

果物を摂りすぎると糖分過多につながるため、果物はほどほどにし、野菜から積極的にビタミンCを摂りましょう。

### 《いちごのスムージー》

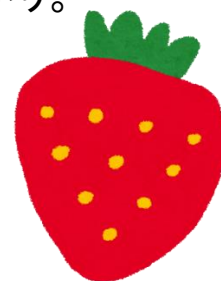
材料1人分	
いちご	50g
ヨーグルト(無糖)	80g
砂糖	大さじ1

#### 〔作り方〕

①ミキサーにいちご、ヨーグルト、砂糖を加えていちごの形がなくなるまで攪拌する。

②コップによそってできあがり。

1人分の栄養量	
エネルギー	101kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	2.5g
塩分	0.1g



#### 一食分の栄養量

エネルギー	729kcal
たんぱく質	22.3g
脂質	23.5g
塩分	2.6g