



主食

根菜カレー



■材料（2人分）

- | | |
|--------|------------|
| ・ご飯 | 適量 |
| ・豚薄切り肉 | 120g |
| ・れんこん | 50g |
| ・ごぼう | 20g |
| ・玉ねぎ | 1/2個(100g) |
| ・にんじん | 1/3本(50g) |
| ・油 | 小さじ1 |
| ・カレールウ | 2かけ |
| ・水 | 外箱、裏レシピ参照 |



1人分（ご飯は150gで計算）
 エネルギー 543kcal たんぱく質 15.4g 塩分 2.2g

このレシピでとれる食品群



★ ポイント ★

根菜は繊維が多く噛み応えがあります。
 しっかり噛んで、根菜の食感や風味を楽しみましょう。



■作り方（調理時間30分）

- ① 肉、野菜は1口大に切る
- ② 鍋に油、肉を入れて火をつけ、肉の色が変わるまでほぐしながら中火で炒める
野菜と水を加え、フタをして約10分煮込む
- ③ ②にカレールウを加え、時々かき混ぜながら弱火で約10分煮込む

※水分量や煮込む時間は外箱の作り方を参照

★ アドバイス ★

一口大とは、一口で食べられる大きさです。
 大きめに切ると、噛む回数が増えて良いですね。





副菜

リボン人参のマリネ



■材料（2人分）

- にんじん 1/2 本(80g)
- スライスアーモンド 8g
- レーズン 8g
- すし酢 大さじ1
- 塩 1つまみ



1人分

エネルギー 63kcal たんぱく質 1.1g 塩分 0.7g

このレシピでとれる食品群



★ポイント★

野菜を薄くりボン状に切ることで、見た目がかわいらしいだけでなく、しっかり噛むことができます。
アーモンド、レーズンを加えることで、色々な味を楽しむことができ、噛む回数が増えます。



■作り方（調理時間10分）

- ① にんじんは皮むき器で薄くスライスし、塩を1つまみ振り約5分おき、水気を絞る
- ② ①にアーモンド、レーズンを加え、すし酢で和える
- ③ 冷蔵庫に約30分おいて、味をなじませる

★アドバイス★

すし酢の代わりに、ポン酢やドレッシングで和えてもおいしいです。

【すし酢を手作りする場合】

すし酢大さじ1＝酢小さじ2、砂糖小さじ1強
塩1つまみ】





その他

マシュマロン



■材料（作りやすい分量 2人分）

- ・コーンフレーク 30g
（砂糖不使用）
- ・マシュマロ 20g
- ・バター 小さじ1（4g）
- ・クルミ 20g
- ・黒ごま 小さじ1（3g）



1人分

エネルギー 184kcal たんぱく質 2.9g 塩分 0.4g

このレシピでとれる食品群



★ ポイント ★

各材料の違った食感や、風味を楽しむことができるスイーツです。

コーンフレークとマシュマロの比率を変えると違った噛み応えを楽しめます。



■作り方（調理時間 15分）

- ① クルミは食べやすい大きさに割る
- ② フライパンにバターを溶かしマシュマロを入れる
- ③ マシュマロが溶けてきたら、コーンフレーク、クルミ、黒ごまを入れ、混ぜる
- ④ クッキングシートの上に広げ、6個に分けて冷ます

★ アドバイス ★

コーンフレーク（シリアル）はとうもろこしを原材料にした食品です。

残ったコーンフレークは牛乳、ヨーグルトや豆乳をかけてもおいしく食べられます。

クルミの代わりに、煎り大豆やドライフルーツを使うと違った味わいを楽しめます。

