

簡単！フライパンひとつでメインのおかずにも！

野菜たっぷりドライカレー

1人分あたり
野菜量

130g



● 1人分あたり

エネルギー	529 kcal
たんぱく質	17.2 g
脂質	14.8 g
食物繊維総量	6.2 g
食塩相当量	1.8 g

ちょっぴり
スパイシー



● 材料 1人分（正味量）ごはん 180 gに盛り付け

・トマト 1/4 個(40 g)	A	・おろしにんにく、しょうがチューブ	各1 g
・たまねぎ 1/4 個(50 g)		・サラダ油 小さじ1/2(2 g)	
・なす 1/2 個(40 g)		・カレー粉 小さじ1(2 g)	
・しめじ 1/5 パック(20g)	B	・トマトケチャップ、とんかつソース	各小さじ1
・合いびき肉 40 g		・こいくちしょうゆ、顆粒コンソメ	各小さじ1/2
・温泉卵 1個			

● 作り方

1. トマトはざく切り、たまねぎはみじん切り、なすは5mm角、しめじは石づきを取って粗いみじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、たまねぎが透き通るまで中火で炒める。
3. 2に合いびき肉を加えて、ほぐしながら炒める。
4. 3になす、トマト、しめじ、Aを加えて炒め、カレー粉を入れて炒める。
5. 4にBと水大さじ2を加えて汁気がなくなるまで煮る。
6. 皿にごはんのと5を盛り、温泉卵をのせる。

1日350gの野菜摂取をめざしましょう！

20歳以上の野菜摂取量 (g)

350

256

目標値

大阪府

大阪府では目標値まで
94g 足りていません！

野菜は1日5皿が目安です。
まずは1皿(70g)
増やしてみませんか？



野菜サラダ



けんちん汁



おひたし



きんぴら



野菜の焼き合わせ