

~ワンプレートカフェレシピ~

- ・ドライカレー
- ・簡単！豆まめミックス
- ・にんじンドレッシング de 彩りサラダ
- ・しゅわしゅわ柚子サワー

栄養価
 エネルギー 623kcal
 たんぱく質 20.9g
 食塩相当量 1.3g

手作りで
塩分グッと
down!

ドライカレー

材 料 4人分 (エネルギー 441kcal, たんぱく質 16.6g, 食塩相当量 0.9g)

なす	2本(1cm幅の角切り)	小麦粉	大1弱	
玉ねぎ	1/2個(1cm角切り)	カレー粉	大1弱	
にんにく	適量(みじんぎり)	A {	コンソメ	小1
生姜	適量(みじん切り)		中濃ソース	大1
合い挽き肉	240g		ケチャップ	大1
サラダ油	適量	こしょう	少々	
		ご飯	600g	

作り方

- ①深めのフライパンか鍋にサラダ油を入れ、にんにく・生姜を炒め、香りが出たらなすを炒める。火が通ったら取り出す。
- ②同じ鍋に、挽き肉・玉ねぎを入れ炒める。だまにならないように小麦粉・カレー粉をふり入れ、さらに炒め、Aで調味する。濃度は水で調整し、鍋になすを戻して炒め合わせる。お好みでこしょうを加える。
- ③器にご飯・②を盛り付ける。

簡単！豆まめミックス

材 料 4人分
 (エネルギー 95kcal, たんぱく質 3.8g, 食塩相当量 0.1g)

ミックスビーンズ	160g	
A {	牛乳	大1と1/2
	マヨネーズ	大1と1/2

作り方

- ①ボールにAを入れ、混ぜ合わせミックスビーンズを加え和える。

にんじンドレッシング de 彩りサラダ

材 料 4人分
 (エネルギー 40kcal, たんぱく質 0.4g, 食塩相当量 0.3g)

お好みの野菜	320g	
ドレッシング(作りやすい分量…大さじ6杯程度)		
{	にんじん(すりおろす)	1/4本
	米酢・レモン汁・オリーブ油	各大1
	砂糖	小1・塩 小1/4

作り方

- ①材料をすべて混ぜ合わせ、野菜にかける。

しゅわしゅわ柚子サワー

材 料 4人分 (1人分エネルギー 47kcal, たんぱく質 0g, 食塩相当量 0g)

A {	柚子ジャム	大4	炭酸水(冷えたもの)	適量
	りんご酢	大4		

作り方

- ①グラスにAを入れ、炭酸水を注ぎかき混ぜる。お好みで氷を加えてもOK。

