

揚げナスと豚ひきのカレー炒め

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 100g

材料（1人分）

- 冷凍乱切り 揚げナス 70g
- 豚ひき肉 60g
- 味付きカレー粉 適量
- ケチャップ 適量
- サラダ油 小さじ1/2
- 季節の添え野菜 30g
(写真は ゴーヤソテーとフレッシュトマト)

エネルギー 242kcal たんぱく質 11.8g 脂質 19.5g
炭水化物 8.3g 食塩相当量 0.4g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜
② -

主菜

★揚げナスと豚ひきの
カレー炒め(野菜レシピ)

汁物

スープ(購入)

副菜
①

★お豆兄弟のブロッコリー
のサラダ(野菜レシピ)

デザート
・ドリンク

カットフルーツ(購入)

作り方

- ① 冷凍の揚げナスは レンジで加熱する
- ② 季節の野菜を お好みにカットする
- ③ フライパンに油をひき、季節の野菜を炒めて取り出す
- ④ ③のフライパンで 豚ひき肉をしっかり炒める
- ⑤ 調味料で味付けし、揚げナスをからめながら、さっと炒める
- ⑥ 器に盛りつける

メニュー提供： 公益社団法人 集団給食協会
フジ産業株式会社