

グリル野菜の納豆キーマカレー

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 20分

🥬 野菜量 / 120g

材料（1人分）

- ご飯 1パック(40g)
- ひきわり納豆 1パック(40g)
- にんにく(お好みで) 1g
- しょうが(お好みで) 1g
- 玉ねぎ 1/2個(60g)
- オリーブオイル 小さじ1(4g)
- ミートソース(市販レトルト2人分) 1/2パック(120g)
- カレーパウダー 小さじ1/3(0.3g)
- カボチャ 薄切り2切れ(30g)
- ズッキーニ 薄切り2切れ(20g)
- ミニトマト 1個(10g)

エネルギー 565kcal たんぱく質 17.0g 脂質9.0g
炭水化物 104.8g 食塩相当量 2.1g

🍴 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 ★キーマカレー

副菜 ② バナナ1/2本

主菜 ★キーマカレー

汁物 -

副菜 ① コールスローサラダ

デザート・ドリンク 飲むヨーグルト

作り方

- ① にんにくと生姜、玉ねぎはみじん切りにする
 - ② 鍋にオリーブオイル小さじ1と①を入れ炒め、その中にひきわり納豆を入れてさらに炒める
 - ③ ②に火が通ったら、ミートソースを加えて煮込み、カレーパウダーで風味をつける
 - ④ カボチャとズッキーニは、輪切りにして、フライパンで両面を焼く(生のカボチャはレンジで加熱しても大丈夫です)
 - ⑤ 器にご飯を盛り付け、キーマカレーをかけ、野菜をのせる
- * 野菜はお好みで自宅にあるもので、冷凍でも構いません。

メニュー提供：公益社団法人 東京都栄養士会 地域活動事業部