

さいしょに**野菜!きち**んと**野菜!!** **野菜モリモリ** 350

国保発



健康応援レシピ!

野菜たっぷり塩分控えめ♪「一皿で満足おかず」を紹介します。



○材料 (2人分)

| | | | |
|--------|------|----------|------|
| ・なす | 小1本 | ・塩コショウ | 少々 |
| ・たまねぎ | 1/2個 | ・オリーブ油 | 小さじ2 |
| ・合挽ミンチ | 30g | ・ウスターソース | 小さじ2 |
| ・コーン | 60g | A | |
| | | └ カレー粉 | 小さじ2 |
| | | └ 砂糖 | 小さじ1 |

○作り方

1. なすは1cm程の輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
たまねぎは皮をむき、くし切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、ミンチを炒め、塩コショウを軽く振り、切った野菜、コーンを加え、野菜がしんなりするまで中火で5分程炒める。

カレー風味が食欲そそる一品♪

ナスのカレー風炒め

エネルギー182kcal 塩分0.8g 野菜量115g /1人分



栄養士イチ押し★3色×3食!!!

3色食品群の赤は、たんぱく質を含む食品。筋肉、歯や骨などからだを作る重要な栄養素の1つです。肉や魚、大豆、牛乳などをバランス良く**食べましょう**。次回は「黄色」についてご紹介します。

赤

