

お惣菜アレンジメニュー

レンジで混ぜるだけキーマカレー

【4人分】	
麦ご飯	600g
ツナ水煮缶	2缶
切干大根の煮物	1パック(約150g)
カレールー	2片
カットトマト	200g
バター	5g
おろしにんにく	1cm
スキムミルク	大さじ2

【作り方】

- ① ツナ缶の水気を軽く切る。
- ② 切干大根の煮物をみじん切りにする。
- ③ 耐熱ボウルにすべての材料を入れてよく混ぜ、電子レンジ600Wで10分加熱する。
- ④ ③をよく混ぜ合わせ、ごはんに乗せる。

★さらに栄養バランスを整えるプラスメニュー★

カット野菜のサラダ

【4人分】	
カット野菜 (キャベツ・レタス等)	1袋(100~150g)
ミニトマト	8個
ゆでたまご	4個
お好みのドレッシング	小さじ4

【作り方】

- ① ミニトマト、ゆでたまごは食べやすい大きさに切る。
(大人が食べるなら切らなくてもOK)
- ② 皿にカット野菜、ミニトマト、ゆでたまごを盛りつけ、お好みのドレッシングをかける。

凍らすだけヨーグルトアイス

【4人分】	
フルーツヨーグルト	4個(約80g)
はちみつ	小さじ4

【作り方】

- ① フルーツヨーグルトをカップごと冷凍庫で凍らせる。
- ② はちみつをかける。

調理講習会レシピも
ぜひご覧ください！



【栄養価(1人分)】

メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
ツナキーマカレー	402	12.8	6.7	1.8
サラダ	93	6.9	5.2	0.6
ヨーグルトアイス	79	3.1	1.2	0.1
合計	574	22.8	13.1	2.5