

グリル野菜の納豆キーマカレー

主食

主菜

副菜

汁物



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

🕒 調理時間 / 20分

🥬 野菜量 / 120g

材料（1人分）

- ご飯
 - ひきわり納豆
 - にんにく（お好みで）
 - しょうが（お好みで）
 - 玉ねぎ
 - オリーブオイル
 - ミートソース（市販レトルト2人分）
 - カレーパウダー
 - カボチャ
 - ズッキーニ
 - ミニトマト
- ご飯茶碗大盛1杯(200g)
1パック(40g)
1g
1g
1/2個(60g)
小さじ1(4g)
1/2パック(120g)
小さじ1/3(0.3g)
薄切り2切れ(30g)
薄切り2切れ(20g)
1個(10g)

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 器にごはんを盛り付け、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