

# 私たちの健康は私たちの手で作ろう

## 「蒸し野菜を使ってみよう!!」



実施：令和7年9月26日（金）

土浦市食生活改善推進員協議会一中地区支部

### (主食) ごはん (4人分)

米2合 (ごはん1人150g)

### (主菜) キーマカレー (4人分)

合びき肉	200g	カレー粉	大さじ1
A	〔にんにく 1片 しょうが 1片〕	C	〔コンソメスープの素 1個 水 200ml トマトケチャップ 大さじ2(30g) ウスターソース 小さじ2(12g)〕
B	〔玉ねぎ 80g セロリ 20g〕	D	〔塩 小さじ1/3(2g) こしょう 少々 はちみつ(1本15g) 8g (サラダに使った残り)〕
トマト	1個(100g)		
しめじ	1/2P(50g)		
サラダ油	小さじ2(12g)		

- ① Aはみじん切りにする。Bはそれぞれ5mm角に切る。
- ② トマトは角切り、しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、Aを炒める。香りが出たらBを加えてよく炒める。そこにひき肉を加え、ほぐしたらしっかりと炒め、しめじを加えてさらに炒める。
- ④ ③にカレー粉を振り入れ、弱火で1分炒めたら、トマトとCを加えて15分程煮込む。
- ⑤ 最後にDを加えて味を整える。

### (副菜) 蒸しもの (4人分)

A	〔にんじん 40g (10g×4) れんこん 40g (10g×4) 卵 2個 (1人1/2個) さつまいも 200g (50g×4)〕	B	〔オクラ 4本 (1本×4) パプリカ赤 40g (10g×4) パプリカ黄 40g (10g×4)〕
---	---	---	---

- ① にんじん・れんこんは良く洗い輪切り、さつまいもは皮付きのまま輪切り、パプリカは食べやすい大きさに切る。オクラはヘタの先端を切り落とし、ヘタと実の先目にある張り出した部分に包丁を入れて、ぐるりとガクをむきとる。
- ② 蒸し器にAを先に入れて10分、Bを追加して3分、時間差で蒸し上げる。  
(さつまいもはサラダに使用)

## (副菜) さつまいもときゅうりのヨーグルトサラダ (4人分)

さつまいも (皮付き)	200 g	A	プレーンヨーグルト	大さじ4 (60g)
きゅうり	1本(100g)		粒マスタード	大さじ2 (36g)
			はちみつ (1本15g)	小さじ1 (7g)

- ① 「蒸しもの」で蒸したさつまいもの水気を切り、粗熱をとり、1 cm角に切る。
- ② きゅうりも1 cm角に切る。
- ③ ①に②とAを加えて混ぜ合わせる。

~Memo~



1人分の 栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	糖質 (g)
ごはん	234	3.8	0.5	5	2.3	0	57.2
キーマカレー	181	8.8	11.6	23	2.4	1.6	10.0
蒸しもの※	53	3.3	2.4	27	1.2	0.1	4.2
ヨーグルトサラダ	102	1.7	1.9	56	1.7	0.5	19.3
合計	570	17.6	16.4	111	7.6	2.2	90.7

※蒸しものはさつまいもを除いた値