

私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『やさしいヨガと美味しい食事与健康美！』



実施：令和7年7月 6日（日）

神立地区コミュニティセンター

土浦市食生活改善推進員協議会五中地区支部

（主食・主菜）切干し大根のキーマカレー

材 料	2人分	6人分
ごはん	300 g	900 g
合い挽き肉	130 g	400 g
切干し大根（乾）	15 g	50 g
玉ねぎ	1/3個	1個
ズッキーニ	1/3本	1本
にんじん（小）	1/3本	1本
にんにく	2/3かけ	2かけ
しょうが	2/3かけ	2かけ
サラダ油	大さじ2/3	大さじ2
カレールウ	2かけ（40 g）	6かけ（120 g）
A		
┌ トマト缶	1/4缶（100g）	1/2缶（200g）
└ 水（切干し大根の戻し汁）	250 c c	500 c c



乾物の栄養を
カレーで手軽
に摂取できま
す！

- ① 切干し大根はぬるま湯に、15分程つけて戻し、水気を絞って長さ3cmに切る。
※切干し大根の戻し汁はとっておく。
- ② ズッキーニは1～1.5cm厚さのちょう切りにする。にんにく・しょうが・にんじんはみじん切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、にんにく・しょうがを入れて中火で香りが立つまで炒める。
そこに肉を加えてほぐし炒め、玉ねぎ・ズッキーニ・にんじん・切干し大根を加え、しんなりするまでさらに炒める。
- ④ Aを入れて煮立たせ、5分煮たら火を止めて、カレールウを加えて溶かす。
- ⑤ 器にご飯を盛り、カレーをかける。

(副菜) 無限ピーマン

材 料	2人分	6人分
ピーマン(大)	3個	8個
ツナ水煮缶	2/3缶(47g)	2缶(140g)
A [ごま油 鶏ガラスープ素	小さじ2/3 小さじ2/3	小さじ2 小さじ2
黒こしょう	少々	少々

レンジで簡単に
できます!
福神漬は塩分
が高いため、福神
漬の代わりに
しています。

- ① ピーマンは繊維を断ち切る方向で細切りする。ツナは汁気をきっておく。
- ② 耐熱容器に①のピーマン・ツナを入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ ②にAを加えて混ぜ合わせ、黒こしょうを振る。

(デザート) とろーりバナナラッシー

材 料	1人分	6人分
バナナ	1/3本(45g)	2本(270g)
ポッカレモン100	大さじ1(15g)	大さじ6(90g)
牛乳	160g(150cc)	960g(900cc)
はちみつ	大さじ1/2(11g)	大さじ3(63g)

ビニール袋
1枚で作れるので
簡単です♪

- ① バナナはひと口大に切る。
- ② すべての材料を袋に入れる。
- ③ よくもみ合わせ、バナナが完全につぶれたらコップに注いで、出来上がり。

【参考】 1人分栄養素量

	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)
切干し大根のキーマカレー	573	16.0	22.6	89	7.3	2.3	81.6
無限ピーマン	42	3.6	1.5	9	1.4	0.6	3.0
とろーりバナナラッシー	176	5.2	5.6	178	0.5	0.2	25.9
合 計	791	24.8	29.7	276	9.2	3.1	110.5