

## 栄養士がおすすめする今日のレシピ！

### 夏野菜たっぷりヘルシーカレー

1人分 俵 470kcal 蛋白 10g 塩分 1.1g



#### 材料 2人分

十六穀ご飯・・・300g  
 玉ねぎ・・・150g (1/2個)  
 ピーマン・・・30g (1個)  
 人参・・・30g (1/6個)  
 赤ピーマン・・・30g (1/6個)  
 しめじ・・・30g (1/6パック)  
 かぼちゃ・・・70g (1/8個)  
 なす・・・100g (1本)  
 トマト・・・170g (2個)  
 ニンニク・・・7g (1片)

オリーブオイル・・・大さじ1  
 A { 水・・・100mL  
       コンソメ・・・1/3個  
       カレー粉・・・大さじ1/3  
       しょうゆ・・・小さじ1/3  
       塩・・・ひとつまみ  
       黒こしょう・・・少々  
 とろけるチーズ・・・2枚



#### 【作り方】

- ①ニンニク、玉ねぎはみじん切りに、それ以外の野菜は火の通りやすい角切りにする
- ②鍋に、ニンニク、オリーブオイルを入れ熱し、トマト以外の野菜をしんなりするまで炒める
- ③②にトマトを入れたらAを加え煮込む
- ④火を止めたらとろけるチーズを加え、余熱で溶かして完成



- ☆ 1日に必要な野菜がこの1皿でとれちゃいます
- ☆ カレールーではなくカレー粉を使っているのでカロリー、塩分とも控えることができます
- ☆ 十六穀ご飯を使うことで食物繊維、ビタミンがアップ↑↑  
白米に混ぜて炊くだけの簡単な炊飯用穀類がスーパーで売られているのでぜひ利用してみてください
- ☆ ちょっと物足りないという方はカレー粉とヨーグルトに漬け込んでフライパンで焼いた鶏肉（タンドリーチキン）をトッピングにどうぞ



管理栄養士 後藤 祐子