

ナスとサラダチキンのトマト和え

【材料】2人分

ナス……………1本(80g)
ブロッコリー……1/6本(50g)
サラダチキン(ハーブ)…1個(100g)
カットトマト…………1/2パック(150g)
しそ……………適量(かざり)
こしょう……………お好みで



【作り方】

- ①ナスは食べやすい大きさに、輪切りにする。
- ②サラダチキンは食べやすいようにほぐす。ナスとチキンは大体同じ大きさにする。ナスとサラダチキンとカットトマトを入れ、ナスに火が通るまで600wで約5分加熱する。
ナスに火が通っていないようであれば、追加で加熱する。
- ③しそは、刻んで最後にかざる。



Point

酸味のある
カットトマトを使うことで
調味料が減り、
減塩につながります。



野菜量	食塩相当量
140 g	0.1 g

(一人当たり)



夏野菜たっぷりキーマカレー

【材料】4人分
合いびき肉 250g
玉ねぎ 1個
人参 1/2本
なす 2本 (ズッキーニなどでも可)
ピーマン 2個
パプリカ 1/2個
カレー粉 小さじ1
水200cc
しょうが、にんにくチューブ 各3cm
ウスターソース (中濃ソースでも可) 大1
ケチャップ 大1
醤油 大1/2
カレールー 中辛 2片



【作り方】

- ①野菜はすべてみじん切りにし、フライパンにサラダ油を入れて、にんにく、しょうがを炒める。香りが出たら玉ねぎ、人参を加えてさらに炒める。
- ②ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わってきたら、カレー粉となす、ピーマン、パプリカを入れて炒める。
- ③水を加えて調味料(ウスターソース、ケチャップ、醤油)を入れていく。
- ④蓋をして弱めの中火で5分煮込む。
- ⑤汁気がなくなったら水をたして、カレールーを割り入れて溶かす。かき混ぜながら、弱火で10分ほど煮てできあがり。



他の夏野菜でもおいしくできます♪
パンやジャガイモ、クラッカーに合わせてもおいしい。
目玉焼きをのせると栄養バランスも良くなります。

野菜量	食塩相当量
180g	1.0g



(一人当たり)

簡単！ポリ袋で胡麻きゅうり

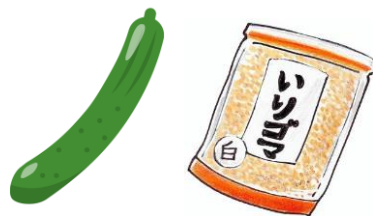


【材料】2人分
きゅうり 2本
ごま油 小さじ2
いりごま 小さじ2
鶏ガラスープのもと 小さじ2
ビニール袋1枚



【作り方】

- ①洗って水気を切ったキュウリを1口大の乱切りにする。手で割ってもOK!ビニール袋に入れる。
- ②ごま油、いりごま、鶏ガラスープの素をすべて袋の中に入れ、揉む。



きゅうりは、手で割った方が味がよく染み込みます。すぐに食べても美味しいですが、袋のまましばらく置いておくと、より味が染みて美味しくなります。

野菜量	食塩相当量
100 g	1.2 g

(一人当たり)