

おいしい たのしい 元気やない

* おすすめレシピ *

学校給食のメニューを、 おうちで作ってみましょう!

柳井市健康づくり計画目標

●野菜をたっぷりとる

成人1日平均 現状値2.2皿⇒5皿

- ●薄味・減塩に心がける人の割合 幼児の保護者 27.9%⇒50%、成人 41.3%⇒50%
- ●食材を買う時、地産を重視する

現状値 35.4%⇒100%

なすのみそカレー炒め ◆◇◆◇◆◇



(5人分)

なす・・・・・ 中1本 豚ミンチ・・・130g 玉ねぎ・・・・ 大 1 個 太もやし・・・140g いんげん・・・・60g しょうが(みじん切り)

・・小さじ 1/2 にんにく(みじん切り)

・小さじ1/2

┌砂糖・・大さじ1⋅1/2 みそ・・大さじ1(18g)

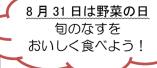
A みりん・・・小さじ1

酒・・・・・小さじ1

カレー粉・・小さじ 1/6 油・・・・・・小さじ2

- ①なすは1cm厚さのいちょう切りにし、水に浸けてアクを抜く。 玉ねぎはせん切りにする。もやしは洗っておく。いんげんはゆでて 2cm長さに切る。
- ②A の調味料を混ぜておく。
- ③フライパンに油を熱し、しょうが、にんにく、豚ミンチを炒める。 色が変わったら玉ねぎ、なす、もやしを加えて炒める。
- ④Aの調味料を加えてさらに炒める。いんげんを加えて仕上げる。

1人分栄養価	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	塩分
121 kcal	6.8g	5.9g	27mg	0.8mg	0.5g





*献立の提供は、柳井市立学校給食センターより

今回のレシピ(なすのみそカレー炒め)のポイント

- *野菜をたっぷりとりましょう
 - ⇒野菜料理 1 皿分は約 70g です。今回のレシピでは一人分で約 1 皿分の野菜がとれます。 1 日 5 皿を目標に、まずはプラス 1 皿を目指しましょう。
 - ⇒なすが苦手なお子さんや高齢者等、なすが食べにくい方には、皮をむいて調理すると 食べやすくなります。
- *薄味に心がけましょう
 - ⇒しょうがやにんにく等の香味野菜やカレー粉等の香辛料を使うと、塩分が少なくても味が引き立ちます。
 - ⇒1 日の塩分の摂取量は男性で 7.5g 未満、女性で 6.5g 未満を目標にしましょう。 減塩のためにはきちんと計量しましょう。

