

主食
主菜
副菜

チキンカレー ジャがいもソテー添え

材料	分量(2人分)	作り方
鶏もも肉	150g	① 鶏肉はひと口大に切る。 ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは乱切りにする。にんにく、しょうがはすりおろす。 ③ フライパンにバターを入れて火にかける。バターが溶けてきたら、にんにく、しょうが、玉ねぎを入れる。焦がさないように玉ねぎがあめ色になるまでじっくり炒める。 ポイント 玉ねぎは加熱することで、辛み成分がなくなり、甘みが残ります。また、長く炒めることで、あめ色になり、水分が蒸発してうま味が凝縮されます。 ④ 玉ねぎを鍋の端に寄せ、鶏肉を加え、両面焼き色がつくまで焼く。 ポイント 肉は表面を焼くことで、うま味を閉じ込めてくれます。また、肉がかたくなるのを防ぎます。 ⑤ にんじんを加え、底からざっと炒め合わせ、油を全体に回す。 ポイント 炒めてから煮ることで、煮崩れしにくく、香ばしさが増します。 ⑥ 水、カレー粉を加えて一旦煮立たせ、アクを取り除く。 ⑦ 弱火にし、約15分間煮る。 ⑧ 火を止め、カレールウを入れて完全に溶かす。ウスターソース、ケチャップを入れて混ぜ、再度火にかける。ごく弱火で時々混ぜながら、約5分煮る。 ⑨ ジャがいもは皮をきれいに洗い、輪切りにし、水気を拭いておく。 ⑩ フライパンにオリーブオイルを熱し、⑨を入れてじっくりソテーする。 ⑪ ごはんとカレーを器に盛り、ジャがいものソテーを添える。 ポイント ジャがいもを一緒に煮ると溶けて味がぼやけるためソテーを別添えにします。
玉ねぎ	1個(約200g)	
にんじん	1/2本(約70g)	
にんにく	1かけ	
しょうが	1かけ	
バター	10g	
水	400ml	
カレー粉	小さじ1	
カレールウ	1・1/2かけ(30g)	
ウスターソース	小さじ1	
ケチャップ	小さじ1	
<ジャがいもソテー>		
ジャがいも	小1個(60g)	
オリーブオイル	小さじ2	
ごはん	適量	

しょうが1かけ
||
親指の第1関節ぐらい
(約10g)



一人当たりの栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	391kcal	16.2g	27.8g	2.2g

※カレーのみ(ごはんの栄養価は除く)

コラム

～ジャがいもの種類と特徴(一般的なもの)～

<男爵>
加熱するとほくほくした口当たりになる。
 <向く料理> コロッケ、ポテトサラダ、粉ふきいもなど

<メークイン>
煮崩れしにくい。
 <向く料理> 肉じゃが、カレー、シチュー、煮物など



鶏ひき肉で！キーマカレー

材料	分量(2人分)	作り方
鶏むねひき肉 玉ねぎ ピーマン にんにく サラダ油 カレー粉 ケチャップ ウスターソース 水 バター ごはん	150g 1/2個 1個 1かけ 大さじ1/2 小さじ2 大さじ1 大さじ1 100ml 5g 適量	<ol style="list-style-type: none"> 玉ねぎは皮をむき、みじん切りにする。ピーマンはハタと種を取り除き、みじん切りにする。にんにくはすりおろす。 フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを香りが出るまで弱火で炒める。 ポイント 焦げやすいため、弱火でじっくり炒めましょう。 玉ねぎを加えて中火で炒め、しんなりしたら鶏ひき肉を加えてほぐしながら炒める。 カレー粉を振り入れて炒め合わせ、ピーマンを加える。 炒め合わせたら、水、ケチャップ、ウスターソースを加え、約10分時々混ぜながら煮る。 水分がなくなってきたら、バターを入れて火を止め、混ぜ合わせる。 ごはんとカレーを器に盛る。



一人当たり の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	219kcal	14.3g	14.4g	1.1g

※カレーのみ(ごはんの栄養価は除く)

副菜 ブロッコリーと卵のサラダ

材料	分量(2人分)	作り方
ブロッコリー 卵 A 顆粒コンソメ 砂糖 酢 粒マスタード マヨネーズ	100g 1個 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1・1/2 小さじ1・1/2 大さじ1	<ol style="list-style-type: none"> ブロッコリーはきれいに洗い、小房に分ける。鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、ブロッコリーを入れる。2~3分ゆでてざるにあげ、水気をしっかり切っておく。 ポイント ゆでた後、水につけると水っぽくなるため、ざるにあげてそのまま冷まします。 鍋に卵とかぶるくらいの水を入れて中火にかける。(黄身を中央にしたい場合は、沸騰するまで卵を鍋の中で転がす。)沸騰したら、10~12分を目安にゆでる。すぐに流水につけて冷まし、殻をむく。フォークで食べやすくつぶしておく。 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。 ③に①のブロッコリー、②の卵を加えてざっくり混ぜ合わせる。



ゆで卵

かたさとゆで時間の目安

【5~6分】 とろーり
【7~8分】 半熟
【10~12分】 かたゆで

一人当たり の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	106kcal	5.7g	7.7g	0.6g



ボイルむきえびやアボカドを入れても！豪華になり、彩りも良くなります。

材料	分量(4個分)	作り方
プレーンヨーグルト	1カップ(210g)	① ヨーグルトは常温に戻しておく。 ② 耐熱ボウルに牛乳と砂糖を入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。 ポイント 生地が温度が低すぎると、ゼラチン液を加えたときにダマになる原因になるため、常温または加熱しておきましょう。 ③ ②に①とレモン汁を加えて混ぜる。 ④ 容器にゼラチンを入れ、湯を加えてしっかり混ぜ溶かす。 ポイント ゼラチンが溶けるまでしっかり混ぜましょう。 ⑤ ③に④を少しずつ加えながら、しっかり混ぜ合わせる。 ポイント ゼラチン液は一気に入れずに、混ぜながら少しずつ加えることで、ダマになることを防ぎます。 ⑥ 型に流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。 ⑦ ジャムに湯を加えてのばす。レモン汁を加えて混ぜ、ソースを作る。 ⑧ ゼリーが固まったら、ソースをかける。
牛乳	1カップ(200ml)	
砂糖	大さじ1	
レモン汁	大さじ1	
粉ゼラチン	7g	
湯	大さじ2	
【イチゴソース】		
イチゴジャム	大さじ3(約60g)	
湯	大さじ1	
レモン汁	小さじ1/2	

ソースの代わりに
季節のフルーツを
のせても！



一人当たりの栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	105kcal	5.1g	3.5g	0.1g