

野菜を
食べよう



『野菜の焼きカレー』

レシピ提供: 浜特別養護老人ホーム
1人分: 152kcal 食塩相当量1.5g



ポイント

- ・カレーソースが野菜やチーズによく合い、パンやご飯が進む味付けです。
- ・野菜は冷凍野菜や根菜類などでも美味しくいただけます。



【材料】 4人分

- | | | | |
|---------|--------|----------|-----------|
| ・ブロッコリー | … 120g | ・ウインナー | … 4本 |
| ・かぼちゃ | … 120g | ・とろけるチーズ | … 40g |
| ・しめじ | … 60g | ・カレールウ | … 2かけ |
| ・プチトマト | … 4個 | ・水 | … … 200ml |



【作り方】

- ① 鍋に水200mlを入れ火にかける。沸騰したら火を止めカレールウを割り入れ溶かす。弱火にしてとろみがつくまで加熱する。
- ② ブロッコリー、かぼちゃは食べやすい大きさに切って、電子レンジ(500Wで3分程度)で加熱し、柔らかくする。しめじは石づきをとって1本ずつほぐしておく。ウインナーは4等分、プチトマトは半分に切る。
- ③ 器に①のカレールウを入れ、その上にしめじを均等に盛り、他の材料(ブロッコリー、かぼちゃ、ウインナー、プチトマト)を彩りよく盛り付ける。
- ④ ③にとろけるチーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつく程度(7~8分)焼き上げて、出来上がり。

※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています。



【撮影協力】

浜特別養護老人ホーム 吉野管理栄養士(写真中央)
鶴見区食生活改善推進員協議会 茨田南校区
中井さん(写真左)、渡辺さん(写真右)