



あげずにおでがる
カレーパンです☆

やきカレーパン



おうちで
ヘルシークッキング⑭

【たべもののなかまわけ】

あか

～からだをつくるもとになる～
合びき肉

きいろ

～つよいちからのもとになる～
食パン、サラダ油、小麦こ、ルウ

みどり

～からだのちょうしをととのえる～
にんじん、玉ねぎ、レタス

【ざいりょう (4こ・2人分)】

食パン (8まい切り) 4まい
合びき肉 50 g
玉ねぎ 1/8こ (25 g)
にんじん 15 g
サラダ油 小さじ1/2
水 75ml
カレールウ 7.5 g

小麦こ
レタス(かざり)

2 g+水
てきりょう



エネルギー
343Kcal



しおのりょう
1.6 g

【作り方】

1. 玉ねぎはみじん切り、にんじんはあらみじん切りにする。
2. フライパンに油をねっし、1を入れじっくりいためる。玉ねぎがすき通ったら合びき肉をくわえていためる。肉の色がかわったら水をくわえて3分ほどにする。
3. 2の火を止め、ルウをくわえる。ルウがとけたらふたたび火をつけ、とろみが出るまでにて、あらねつをとり4とうぶんにする。
4. 食パンは耳を切りおとし、めんぼうでのばし、半分くらいのアツさにする。食パンのふちから2cmほどあけ3をのせる。もう1まいの食パンをのせはさむ。水とき小麦こをノリにし、さいばしでふちをおさえ、さらにフォークでしっかりとめる。
5. 4をトースターでこんがりやく。半分に切ってうつわにもり、レタスをそえる。





おうちでヘルシークッキング⑭

【たべもののなかまわけ】

あか

～からだをつくるもとになる～
えび

きいろ

～つよいちからのもとになる～
マヨネーズ、さとう

みどり

～からだのちょうしをととのえる～
ブロッコリー、レタス、ミニトマト
レモンじる、ケチャップ

1人分は



エネルギー：80Kcal



しおのりょう：0.3g

【ざいりょう（2人分）】

えび（からつき）	2び
ブロッコリー	1/4かぶ(40g)
レタス	1/4こ(100g)
ミニトマト	2こ

A

マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1/2
レモンじる	小さじ1/4
さとう	小さじ1/4

【作り方】

- えびはせわたをのぞきしお、かたくりこ、水（分りょう外）かくしょうしょうでかるくもみ、りゅう水であらいながす。
なべにゆをわかしからごとゆでる。あらねつをとって、からをむき2～3とう分に切る。
- ブロッコリーは小ふさに切り分け、レタスは1cmはばに切る。それぞれゆでしっかり水気を切る。ミニトマトはヘタをのぞき食べやすい大きさに切る。
- ボウルにAを入れよくまぜる。さました1と2をくわえてあえ、うつわにもる。





ヘルシークッキング⑭

【たべもののなかまわけ】

あか

～からだをつくるもとになる～
ベーコン、牛にゅう、こなチーズ

きいろ

～つよいちからのもとになる～
オリーブ油

みどり

～からだのちょうしをととのえる～
ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、
トマトジュース

1人分は



エネルギー：148Kcal



しおのりょう：0.4g

トマトクリームスープ

やさいとカルシウムがたっぷり♪

【ざいりょう（2人分）】

ベーコン	1.5まい
ほうれん草	1かぶ(40g)
玉ねぎ	¼こ(50g)
しめじ	¼かぶ(20g)
オリーブ油	大さじ1/4
塩・こしょう	かくしょうしょう
粉チーズ	小さじ1

A	トマトジュース（むえん）	150g
	牛にゅう	150g

【作り方】

- ほうれん草はしおゆでし、れい水にひたしあくをぬく。しっかり水気をしぼり、3cmの長さに切る。
玉ねぎはうす切り、しめじは石づきをのぞき小ふさに分ける。ベーコンは1cmはばに切る。
- なべに油をねっし玉ねぎをいためる。しんなりしたらしめじ、ベーコンをくわえていためる。
Aとほうれん草をくわえ3～4分になる。しお、こしょうであじをととのえうつつわにもり、こなチーズをふる。



あずきミルクゼリー



ぷるぷる☆とろけるしよっかんです



おうちで
ヘルシークッキング⑭

【たべもののなかまわけ】

あか

～からだをつくるもとになる～
牛にゅう、ゆであずき、ゼラチン

きいろ

～つよいちからのもとになる～

みどり

～からだのちょうしをととのえる～

1人分は



エネルギー：136Kcal



しおのりょう：0.2g

【ざいりょう（2人分）】

ゆであずき	90g
牛にゅう	100ml
ゼラチン	2.5g
水	大きじ1

【作り方】

1. 水にゼラチンをふり入れふやかす。
2. なべにゆであずきと牛にゅうを入れ火にかける。ふっとうすんぜんで火を止め1をくわえてしっかりまぜる。ゼラチンがとけたら、なべぞこをこおり水にあてとろみがつくまでまぜる。うつわにもりれいぞうこで1じかんほどひやかためる。

