



サバのドライカレー



おうちでヘルシークッキング[®](26)

【たべもののなかまわけ】

あか
～からだをつくるもとになる～
サバ

きいろ
～つよいちからのもとになる～
ごはん、さとう、あぶら

みどり
～からだのちょうしをととのえる～
玉ねぎ、エリンギ、にんにく、しょうが、ミックスベジタブル、ケチャップ

【ざいりょう (2人分)】

ごはん	300 g	しょうが	1/2 かけ	
サバ水にかん	1/2 かん (95 g)	カレーこ	大さじ 1/2	
玉ねぎ	1/2 こ	油	大さじ 1/2	
エリンギ	1.5 本	A {	ウスターソース	大さじ 1/2
ミックスベジタブル	50 g		ケチャップ	大さじ 1/2
にんにく	1/2 かけ		さとう	小さじ 1

エネルギー 409Kcal

しおりのりょう 0.9 g

【作り方】

1. ごはんは少しかためにたく。
2. 玉ねぎ、エリンギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
3. フライパンに、油、にんにく、しょうが、カレーこを入れていためる。かおりが立ってきたら、玉ねぎとエリンギを加え、しんなりとするまでいためる。
4. 3にAと、さばかん（しるはのぞく）をへらでつぶしながらまぜ合わせミックスベジタブルを入れて、しるけがなくなるまでにつめる。
5. 4に、ごはんを加えきんいつになるようにまぜながら、いためる。





おうちで
ヘルシークッキング[®]26

【たべもののなかまわけ】

あか

～からだをつくるもとになる～

きいろ

～つよいちからのもとになる～
はるまきのかわ、さとう、こむぎこ、
バター

みどり

～からだのちょうしをととのえる～
りんご、レーズン

1人分は

🔥 エネルギー：135Kcal

🧂 しおりのりょう：0.1g

りんごパイ

春巻きの皮とオーブントースターで
簡単★りんごパイ

【ざいりょう (2人分)】

りんご	1/2 こ	A	小麦こ・水	各大じ1/2
レーズン	15g		ぬる用バター	大さじ1/2
さとう	大さじ1/2		ミントのは	てきぎ
シナモンパウダー	しょうりょう			
春巻きの皮	2枚			
こなざとう	しょうりょう			

【作り方】

1. りんごはかわをむき、たて8とう分に切り、しんをとっていちよう切りにする。
2. レーズンはかるく水洗いして水気を切る。
3. りんご、レーズン、さとうをなべに入れ、かきまぜながら、弱火でしんなりするまでにする。さいごに2とう分に分け、シナモンパウダーをまぜる。
4. 春巻きのかわを広げ、3を細長くおいて、まぜておいたAをまわりにぬり、三つおりくらいにおりたたみ、しっかりおさえてとじる。(フォークなどで)
5. とかしたバターを表面にぬって、オーブントースターできつね色になるまでやく。
6. 2つに切って、ちゃこしでこなざとうをふりかけ、ミントのはをそえる。





ヘルシークッキング②⑥

【たべもののなかまわけ】

あか

～からだをつくるもとになる～

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～
キャベツ、にんじん、きぬさや

型抜きすると、

不思議とパクパク♪

型抜き人参のスープ



【ざいりょう (2人分)】

キャベツ	75 g
にんじん	50 g
きぬさや	2本
固形スープのもと	1/2 こ
塩・こしょう	しょうしょう
水	350cc

1人分は



エネルギー：22Kcal



しおのりょう：0.4 g

【作り方】

1. キャベツは食べやすい大きさに角切り、きぬさやはすじを取り、ななめ切りにする。にんじんはうすいわ切りにして、かたでぬく。
2. なべにお湯をわかし、にんじん、キャベツ、固形スープのもとを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。さいごにきぬさやを入れて火をとめる。
3. うつわにもり、にんじんがうかぶようにもりつける。

