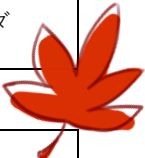


# 先生の本気ご飯

女子栄養大学第43回若葉祭

野菜たっぷりスパイシーキーマカレー、レタスとキュウリのサラダ



お名前： 小西史子 先生      年代： 60代

食事区分： 夜

料理名	食品名	純使用量 4人分(g)	調理方法
野菜 た っ ぷ り ス パ イ シ ー キ ー マ カ レ ー	鶏胸肉挽肉	300	①玉葱、人参、ピーマン、にんにく、生姜をみじん切りにする。 ②フライパンに植物油を熱し、にんにく、生姜を入れて炒める。 続いて肉を加えてパラパラに炒め、野菜を加えて炒める。 ③小麦粉とカレー粉を加えて炒めたら、トマト水煮とブイヨンを加える。 ④煮立ったら、中～弱火にして、時々混ぜながら15分煮込む。 ⑤ヨーグルト、ケチャップ、ウスターソース(中濃ソースでもよい)を加え、味を見て塩、胡椒する。 ⑥好みで、包丁で刻んだスパイスを加える。
	玉葱	100	
	人参	160	
	ピーマン	40	
	トマト水煮	390	
	にんにく	10	
	生姜	20	
	植物油	大 1.5	
	小麦粉	大 2	
	カレー粉	大 1～2	
	ヨーグルト	50ml	
	塩	5g	
	胡椒	少々	
	ブイヨン(水でもよい)	300ml	
	ウスターソース	1・18g	
トマトケチャップ	1・18g		
好みで			
カルダモン・ホール	少々		
クローブ・ホール	少々		
クミン・ホール	少々		
レ タ ス と キ ュ ウ リ の サ ラ ダ	レタス	120g	①レタスは一口大にちぎる、キュウリは輪切りにする。 ②皿に盛り、ドレッシングをかける。
	キュウリ	60g	
	酢	15g	
	オリーブ油	24g	
	塩	0.8g	
<p>ポイント</p> <p>鶏むね肉を使って、低脂肪にしました。合い挽き肉でもよいですが、脂肪量が増えます。</p> <p>カレー粉や人参や鶏胸肉は抗酸化能が高く、健康に良いです。</p> <p>野菜はフードカッターを使うとすぐにみじん切りになります。</p> <p>トマト水煮は、紙パックの物を使うことをお勧めします。</p>			



4群点数(1人分)		栄養量(1人分)	
1群	0.1点	エネルギー	362.8kcal
2群	1.7点	たんぱく質	25.8g
3群	0.7点	脂質	23.5g
4群	2.3点	食塩相当量	3.3g

《お問合せ先》  
 女子栄養大学若葉祭実行委員会  
 公式Twitter → @KNU\_wakabafes  
 公式Instagram → wakaba\_fes  
 公式TikTok → @wakabafes