

とうぶごはん

～病院栄養士の考えた健康バランス食～

野菜たっぷりドライカレーライス
かぼちゃサラダ
ブロッコリーのアーモンド和え
フルーツマリネ

エネルギー：610kcal
たんぱく質：21.3 g
脂 質：16.2 g
糖 質：85.4 g
食物纖維：10.8 g
食塩相当量：2.4 g

寒い冬に向けて、
香辛料を摂って
身体を温めましょう。



とうふごはんレシピ

野菜たっぷりドライカレーライス

◆材料◆

麦飯	150g	おろししょうが	1g
とりひき肉	40g	おろしにんにく	1g
塩	0.2g	* カレー粉	2g
こしょう	0.1g	* ガラムマサラ	0.1g
☆茄子	30g	* 小麦粉	3g
☆人参	25g	コンソメ	1.5g
☆たまねぎ	35g	水	35g
☆ピーマン	15g	ウスターソース	6g
オリーブオイル	3g	ケチャップ	4g
バター	3g	シュレッドチーズ	5g
		パセリ(粉)	0.01g

◆作り方◆

- なすは小さめの細の目に切る。他の野菜はみじん切りにする。
- フライパンにバターとオリーブオイルを熱しておろししょうがとおろしにんにくを中火で炒める。香りがたつたらひき肉を加え、ほぐしながら炒める。
- ひき肉の色が変わったら塩こしょうを加え、①の野菜も加えて炒める。
- 火が通ったら*をふり入れて香りがたつまで炒める。
- コンソメを加え、水・ソース・ケチャップを加える。
- 煮立つたら弱火にし、ある程度水分が飛ぶまで炒める。
- パセリをかけたご飯と盛り、シュレッドチーズをかける。

かぼちゃサラダ

◆材料◆

南瓜	60g
きゅうり	20g
(塩	0.1g)
* 酢	1g
* 砂糖	0.5g
マヨネーズ	5g
塩	0.1g
こしょう	0.1g
サニーレタス	15g



◆作り方◆

- かぼちゃの種とわたをとり、皮つきのまま一口大に切る。レンチンor茹でてやわらかくする。
- きゅうりを薄い輪切りにし、塩もみしてしばらく置く。水気がでたらさっと洗ってしぶり、*を入れ混ぜる。
- かぼちゃが熱いうちに塩こしょうをしてざっくりと混ぜる(つぶしすぎないように)。きゅうりも加えて混ぜる。
- かぼちゃの粗熱がとれたらマヨネーズを加えてざつと混ぜる。
- サニーレタスをしいて盛り付ける。

とうふこはんレシピ

ブロッコリーのアーモンド和え

◆材料◆

ブロッコリー	50g
スライスアーモンド	3g
* 白すりごま	2g
* 醤油	3g
* 砂糖	1g
* ごま油	1g



◆作り方◆

- ①ブロッコリーを茹で食べやすい大きさに切る。ざるにあげ水気を切り、粗熱をとる。
- ②スライスアーモンドを160°Cくらいのオーブンでこんがりさせる。ビニール袋に入れて碎く。
- ③①に*をいれてよく混ぜる。器にもり、②を上からかけて完成。

フルーツマリネ

◆材料◆

りんご	30g
柿	20g
キウイ	20g
* はちみつ	4g
* レモン果汁	3g
ペパーミント	1g



◆作り方◆

- ①フルーツの皮をむき、一口大に切ってボウルに入れる。
- ②*を混ぜてマリネ液をつくる。
- ③②に①のフルーツを浸し、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- ④器に盛りペパーミントをのせる。