



カレーのスパイスとオクラのトロっとしたスープがおいしい料理です。



夏野菜たっぷり そば米 カレースープ

材料(1人前)

トマト	55g	にんじん	20g	水	250cc
なす	35g	玉ねぎ	45g	コンソメスープの素	1個
ピーマン	15g	じゃがいも	50g	カレールー	1/3個
アスパラガス	10g	しめじ	1/6パック	塩・こしょう	適量
オクラ	10g	鶏肉	30g		
ズッキーニ	20g	そば米	10g		

一人分の栄養価

エネルギー: 241kcal タンパク質: 10.2g 脂質: 7.5g
炭水化物: 34.9g ナトリウム: 1380mg 食塩相当量: 3.5g

野菜の総重量 210g



ベースト状にしたおいしい野菜ばかりです。
3層の色も美しく、ヘルシーな味で食べやすいです。



元気100倍! 徳島の野菜 リフレッシュパフェ

材料(1人前)

さつまいも	30g	玉ねぎ	40g	水に溶かした	
かぼちゃ	30g	コーン(缶詰め)	50g	ブイヨン(1.8g)	40cc
じゃがいも	50g	ポテトチップス	お好みで	水に溶かした	
ほうれん草	15g	バター	7g	コンソメ	70cc

一人分の栄養価

エネルギー: 232kcal タンパク質: 3.9g 脂質: 7.0g
炭水化物: 39.3g ナトリウム: 479mg 食塩相当量: 1.2g

野菜の総重量 135g

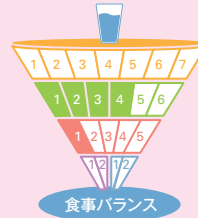
作り方

- さつまいも・かぼちゃ・じゃがいも・玉ねぎを切って蒸す。蒸している間、ほうれん草をゆでる。
- 水に溶かしたブイヨンに、さつまいも・かぼちゃ・バター4gを入れる。
- 水に溶かしたコンソメ35ccにじゃがいも・ほうれん草を入れる。
- 水に溶かしたコンソメ35ccに玉ねぎ・コーン・バター3gを入れる。
- ②・③・④の順でペースト状になるまでミキサーにかける。
- できたペーストを3層に分けて入れ、お好みでポテトチップスをそえてできあがり。



作り方

- そば米を洗って水からゆで、ざるに上げる。
- 材料の野菜・しめじ・鶏肉を一口大に切る。
- トマト・アスパラガス・オクラ以外の材料を鍋に入れ、水とコンソメスープの素を入れて15分ほど煮込む。
- トマトを入れてさらに3分煮込む。
- 火を止めてカレールーを溶かし、塩・こしょうで味を整えてカレースープを作る。
- オクラ・アスパラガスを入れ、余熱で火を通す。
- 器に①のそば米を入れ、カレースープを入れて完成。



バルサミコ酢が阿波尾鶏や野菜とよく合い、野菜をたくさん食べることができます。



阿波尾鶏と 焼き野菜の サラダ

材料(1人前)

阿波尾鶏	100g	かぼちゃ	30g	バルサミコ酢	10cc
ミニトマト	30g	レタス	20g	しょうゆ・みりん・酒	
パプリカ	20g	サラダ油	6cc	A	各3cc
アスパラガス	16g	塩こしょう	少々	バター	2g
れんこん	20g	酒	大さじ1	砂糖	小さじ1/2
さつまいも	16g			にんにく	適量

一人分の栄養価

エネルギー: 393kcal タンパク質: 19.3g 脂質: 22.1g
炭水化物: 26.2g ナトリウム: 650mg 食塩相当量: 1.7g

野菜の総重量 138g

作り方

- 鶏肉をフォークで数カ所刺して大さじ1の酒に漬けておく。
- 野菜を食べやすい大きさに切る。
- サラダ油をフライパンにひき、レタス以外の野菜がやわらかくなるまで炒める。
- 塩こしょうをふった鶏肉を皮目から焼き、食べやすい大きさに切っておく。
- 皿にレタスを盛り、その上に③と④を乗せる。
- 小鍋にAとすりおろしたにんにくを入れ、火にかけてソースを作る。
- ⑥のソースまたは、お好みでゆずみそをつけていただく。



おじいちゃん特製のゆずドレッシングを使って、徳島県の半田そうめんからきたふしめんをぱりぱりに揚げて、徳島産の野菜のにせました。



徳島県産野菜と ぱりぱりふしめんの がっつりサラダ

材料(1人前)

鶏ささみ	30g	ミニトマト	50g	ゆず酢	6cc
酒	5cc	パプリカ(黄)	25g	A オリーブオイル	3cc
レタス	30g	長芋	30g	濃口しょうゆ	6cc
きゅうり	20g	ふしめん	8g		
オクラ	30g	揚げ油	適量		

一人分の栄養価

エネルギー: 182kcal タンパク質: 10.5g 脂質: 6.6g
炭水化物: 19.9g ナトリウム: 493mg 食塩相当量: 1.2g

野菜の総重量 155g

作り方

- 穴をあけたささみを耐熱容器に入れて全体に酒をかけ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで3~4分加熱し、ラップをしたまま粗熱をとる。
- レタスは洗って一口大にちぎり、きゅうり・山芋・パプリカはさいの目切り、オクラは小口切り、ミニトマトは8等分に切る。
- パプリカ・オクラは600Wの電子レンジで50秒加熱して、ラップをしたまま粗熱をとる。
- ふしめんは硬めにゆでた後、カリッと揚げる。
- Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。ささみをほぐしておく。
- 器に野菜を盛り付け、その上にほぐしたささみと④をのせる。
- 食べる直前に⑤のドレッシングをかけて完成。

