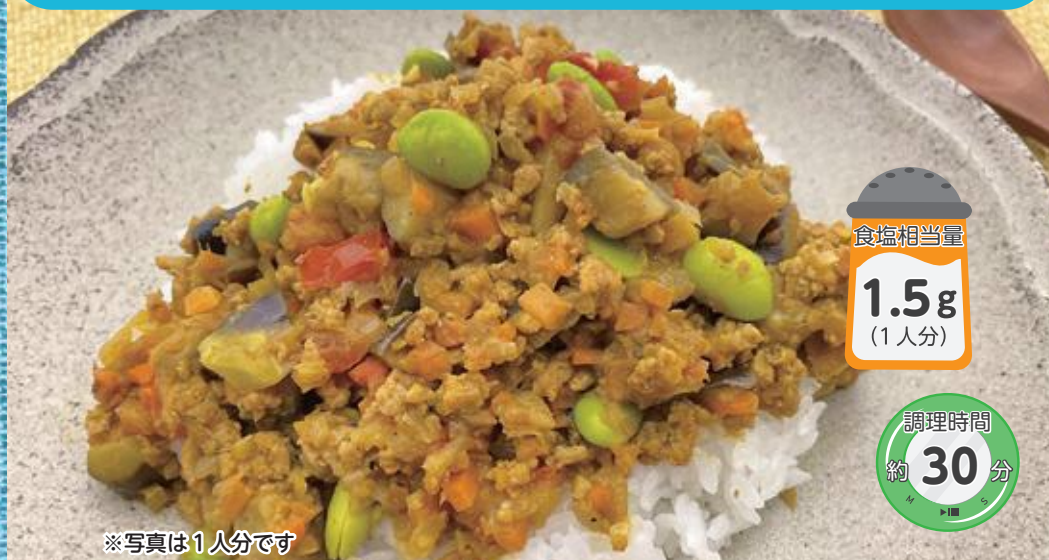


ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ♪

夏野菜のキーマカレー 主食・主菜・副菜



食塩相当量

1.5g
(1人分)

調理時間

約 **30分**

※写真は1人分です

減塩と調理のポイント

たくさんの野菜のうまみとカレー粉の香りで、おいしく減塩できます。刻んだ材料を炒めるだけで簡単に作ることができるので、親子で一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

【材料(大人2人分)】

豚ひき肉 120g
なす 中1本 (70g)
トマト 中1/2個 (100g)
にんじん 中1/3本 (50g)
玉ねぎ 中1/2個 (100g)
枝豆(ゆでたもの。冷凍可。) 10さや
しょうが 親指大
にんにく 1かけ
オリーブオイル 小さじ2
カレー粉 大さじ1/2~2/3※
ウスターソース 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
こしょう 少々
ごはん 1人分150g

※辛さが苦手な方はカレー粉を少なめにしましょう。

【作り方】

- ① なす、トマトは1.5cm角に切る。にんじん、玉ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、しょうが、にんにく、玉ねぎを炒める。続けて、にんじん、なすを加え、中火でゆっくり炒める。
- ③ ひき肉を加え、肉がバラバラになるまでさらに炒め、肉の色が変わったら、カレー粉を加えて炒める。枝豆、トマト、ソース、しょうゆ、こしょうを入れて、中火~弱火で約5分煮る。
(野菜を大きめにする時は、水を加えて煮る時間を増やしましょう。)
- ④ 器にごはんとカレーを盛り付ける。

栄養価 (1人分)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物		食塩相当量 (g)
				糖質 (g)	食物繊維 (g)	
カレー	233	11.7	14.2	8.2	3.9	1.5
ごはん	234	3.0	0.3	49.6	2.3	0.0
合 計	467	14.7	14.5	57.8	6.2	1.5

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算

ちばしお、減らしお、クイズ♪

もんだい
1

パンとごはん、
しよくえん おお ふく

食塩が多く含まれているのはどっち？



もんだい
2

しょうゆを使う時、つける・かける、
どっちが減塩(*)できるでしょう。

※減塩とは、食塩摂取量を減らすこと。



もんだい
3

野菜をしっかり食べることも
減塩につながる、○か×か。



こたえは、千葉市ホームページへ



冷しゃぶサラダ

主菜・副菜



食塩相当量
1.2g
(1人分)

調理時間
約 20 分

※写真は2人分です

【減塩と調理のポイント】

ナッツのアクセント、こしょうの辛みと香り、酢の酸味で少ない塩分でもおいしくいただけます。この1品で1日に必要な野菜の1/2量がとれます。夏バテ対策にもどうぞ。

夏野菜のもみもみサラダ

副菜



食塩相当量
0.6g
(1人分)

調理時間
約 5 分

※写真は4人分です

(漬け込み時間を除く)

【減塩と調理のポイント】

旬の野菜を切ったら、ポリ袋に調味料と一緒に入れてもむけます。親子で一緒に楽しみながら作ってみてください。すぐに食べても、しばらく漬けておいても、おいしくいただけます。



レシピはホームページをご覧ください。



私たちは千葉市の健康生活を減塩から応援します。



レシピや減塩のポイントは
こちら↓



令和4年夏作成