

# 野菜と肉のカレーそぼろ

小山産たっぷりメニュー

1人分の栄養価 エネルギー: 212kcal たんぱく質: 13.7g 脂質: 13.9g 塩分: 1.0g



## ★ 材料 4人分 ★

豚肉	200g	油	大さじ2
塩麴	小さじ1	にんにく(すりおろし)	
玉ねぎ	70g		少々
なす	1個(100g)	しょうゆ	大さじ1
ズッキーニ(きゅうり)	1/2本(70g)		
パプリカ(赤・黄)	それぞれ1/4個		
A カレー粉	小さじ2		
米粉	小さじ2		
ヨーグルト	小さじ2		
ブイヨン	130ml		



## ★ 作り方 ★

- 1 豚肉は細かく刻む（またはひき肉を使う）。塩麴を加え、手でもみこんでおく。野菜類は、5mm角の粗みじん切りにする。
- 2 フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、香りができたら豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら野菜類を加えて、しんなりするまで火を通す。
- 3 混ぜ合わせたAを入れて煮る。
- 4 煮詰まって汁気がなくなったら、しょうゆで味を調える。
- 5 ごはんと一緒に盛り付ける。

## 一回火宅

野菜たっぷりですタミナ満点！ヨーグルトは加糖でも飲むヨーグルトでもOK。汁気をよくとばすと味がしまります。



# 鶏肉と野菜の和風スープ煮

小山産たっぷりメニュー

1人分の栄養価 エネルギー: 325kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 16.2g 塩分: 0.8g

## ★ 作り方 ★

- 1 鶏肉の表面を水洗いして水気をふきとり、大きめに切り分ける。酒（あれば塩麴大さじ1）をまぶして10分以上おく。
- 2 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは皮をむいて1個を6等分に切り、水に放す。小松菜は食べやすい長さに切っておく。
- 3 鶏肉と水4カップを合わせて火にかける。煮立ったらアクをとり、昆布と玉ねぎを入れて静かに20分くらい鶏がやわらかくなるまで煮る。
- 4 じゃがいもを加えてやわらかくなるまで煮込む。
- 5 小松菜を入れて、めんつゆの素、塩で味を調え、ごま油を加える。
- 6 器にスープごと盛り合わせ、ゆず皮をそえる。



## ★ 材料 4人分 ★

鶏もも肉	400g
酒	大さじ2
玉ねぎ	1.5個(300g)
じゃがいも	2個(330g)
昆布細切り	少々
小松菜	70g
めんつゆの素	大さじ1強
塩	少々
ごま油	小さじ2
水	500cc
ゆず皮	適宜



## 一回火宅

じゃがいもは大きめに切り、鍋に入れたらかき混ぜないようにしましょう。ホクホクで温まります。