



夏に負けない体をつくる 簡単バランスごはん

メンズキッチン

令和6年6月19日(水)

羽村市健康課

主食+主菜 シンプルキーマカレー

エネルギー 599kcal 蛋白質 18.9g 脂質 16.6g 食塩相当量 2.2g

材 料	2人分	1人分	作 り 方
ごはん		200g	① にんにく・玉ねぎ・にんじん・ピーマン→粗みじん切り ② フライパンにサラダ油・にんにくを入れて中火で炒め、香りが出たら玉ねぎ・にんじんを炒める。 ③ 豚ひき肉を加え、肉の色が変わり、パラパラになるまで炒める。脂が出たら小麦粉を加えて全体になじませる。 ④ 続いてカレー粉を加えて炒め、全体になじませる。 ⑤ 野菜ジュース(食塩不使用)を入れ、煮立ったらAを加えて、時々混ぜながら、とろみがつくまで煮る。 ⑥ 仕上げにピーマン・酢を加えて さっと火を通し、 ごはんにかける。
豚ひき肉	160g	80g	
にんにく	1片		
玉ねぎ	100g(1/2個)	50g(1/4個)	
にんじん	40g(1/2本)	20g(1/4本)	
ピーマン	40g(2個)	20g(1個)	
サラダ油	小さじ2(8g)	小さじ1(4g)	
小麦粉	小さじ2(6g)	小さじ1(3g)	
カレー粉	大さじ1(6g)	大さじ1/2(3g)	
野菜ジュース	200ml	100ml	
A ウスターソース	大さじ1(18g)	大さじ1/2(9g)	
塩	小さじ1/2(3g)	小さじ1/4(1.5g)	
酢	小さじ2(10g)	小さじ1(5g)	

副菜 夏野菜のピクルス

エネルギー 16kcal 蛋白質 0.5g 脂質 0g 食塩相当量 0.3g

材 料	作りやすい分量4人分	1人分	作 り 方
B 酢	50ml(1/4C)	大さじ1弱	① ビニール袋にBを合わせる。 ② きゅうり・なすは1cm角×4cm長の拍子切りにする。 ③ ②を①に入れて漬ける。 ※半日ほどつけると食べごろです。 冷蔵庫で保存し、3~4日をめどに食べきりましょう。
砂糖	大さじ2(18g)	大さじ1/2(9g)	
塩	小さじ1/2(3g)	ひとつまみ	
きゅうり	100g(1本)	25g(1/4本)	
なす	100g(1本)	25g(1/4本)	



デザート ラッシー

エネルギー 111kcal 蛋白質 5.0g 脂質 5.0g 食塩相当量 0.1g

材 料	2人分	1人分	作 り 方
プレーンヨーグルト	160g	80g	① グラスに1人分のヨーグルト・砂糖を入れよく混ぜる。 ② レモン汁を加えてさらに混ぜ、牛乳も加えよく混ぜる。 お好みで氷を入れる。 ※全部の材料を入れ、ミキサーで 攪拌すると簡単です。
牛乳	160ml	80ml	
砂糖	大さじ1(9g)	大さじ1/2(5g)	
レモン汁	小さじ2(10g)	小さじ1(5g)	



1食分栄養価

エネルギー
726Kcal

蛋白質
24.4g

脂質
21.6g

食塩相当量
2.6g