

主食

メイン

サイド

汁物

デザート

## 抗酸化食材(大豆、なす、人参、カレー粉)たっぷり アンチエイジングカレー

### 材料(2人分)

- |            |         |          |               |               |
|------------|---------|----------|---------------|---------------|
| ごはん…200g×2 | 《カレールー》 | 大豆水煮…20g | 人参…20g        | チンコンソメ…小さじ1   |
|            |         | むき枝豆…20g | にんにく…少々(0.6g) | 水…1カップ        |
|            |         | なす…100g  | しょうが…少々(0.6g) | はちみつ…小さじ1/3   |
|            |         | 豚ひき肉…60g | サラダ油…大さじ1.5   | カレールー…2片(34g) |
|            |         | 玉葱…40g   | カレー粉…小さじ1/3   |               |



学食にも登場!

### 作り方

- 大豆水煮は水気を切り、むき枝豆はさっとゆでる。なすは2cm角、玉葱は粗みじん、人参は1cm角、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油、にんにく、しょうがを強火で炒め、香りがたってきたら豚ひき肉、玉葱、人参を加え炒める。全体に火が通ったら、なすを入れ軽く火を通す。
- 弱火にしてカレー粉を加え、全体をからめるように炒め合わせる。分量の水を沸かしコンソメを加えたスープとはちみつを混ぜ合わせ、強火で煮る。煮立ったら、大豆水煮、カレールーを加える。
- ひと煮立ちしたら、火を止めて枝豆を加える。

### 1人分

エネルギー 615kcal  
食塩相当量 2.6g

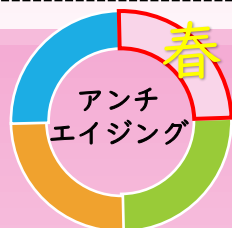
### 調理時間

25分  
(下処理除く)

### 調理のワンポイント!

なすや人参の切り方をそろえると、油のなじみがよく、仕上がりがきれいです。

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場!切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能!



主食

メイン

サイド

汁物

デザート

## 赤玉葱の紫色(アントシアニン)は目の健康維持に働く アンチエイジングサラダ

### 材料(2人分)

- |            |              |
|------------|--------------|
| 赤玉葱…30g    | レタス…60g      |
| ホールコーン…20g | ポン酢しょうゆ…小さじ2 |

### 作り方

- 赤玉葱をうすくスライスし、10分ほど水にさらす。
- レタスは洗い、一口大にちぎる。
- ホールコーンはさっとゆでる。
- 1、2、3の水気をきった後、器に盛り、食べる直前にポン酢しょうゆをかける。



学食にも登場!

### メモ

赤玉葱は普通の玉葱に比べて果肉がやわらかく、辛みが少ないので生がおすすです。

### 1人分

エネルギー 21kcal  
食塩相当量 0.5g

### 調理時間

3分  
(下処理を除く)

### 調理のワンポイント!

赤玉葱は、繊維の方向に対して垂直にスライスすると、繊維が断ち切られて辛み成分が抜けやすくなります。

季節や行事、テーマに合わせたレシピが続々登場!切り取り線でカットしてファイルにとじると献立のアレンジも可能!