

ちゃちゃっとしピ ~野菜編~

★ 1日5皿(350g)を
目標に★
食事バランスガイドで
1つ分(約70g)の
野菜をとることができる
簡単レシピを紹介します。

料理名 いんげんとじゃがいものカレー炒め

コメント カレー風味で、薄味でもおいしく食べられます。暑い夏でもちゃちゃっとなので、台所に立つ時間も短くできます。



材 料	2人分	
	目安量	分量
いんげん	10本	100g
じゃがいも	中2個	180g
カレー粉	ひとつまみ	0.2g
油	大さじ1/2	6g
しょうゆ	小さじ1	6g
みりん	小さじ1	6g

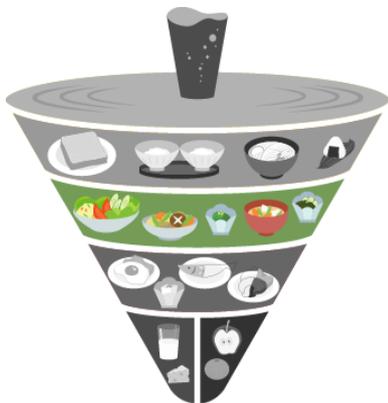
作り方
 ① いんげんは両端を除き4cm位の長さに切る。じゃがいもはいんげんと同じくらいの長さの拍子切りにする。じゃがいもの水気をキッチンペーパーでふき取る。
 ② いんげんは一度軽く茹で、ザルにあげて水気を切っておく。
 ③ フライパンに油を熱し、じゃがいもを炒める。色が透き通ってきたらいんげんを加え、カレー粉を入れて炒め混ぜる。
 ④ 最後にみりん、しょうゆを加えて味付けし、盛り付ける。

アドバイス
 いんげんとじゃがいもをそれぞれ電子レンジで加熱すると、炒める時間が短縮できます。また、季節の野菜に代用できます。

作成団体名
 美里町食生活改善推進員会

簡単プロフィール
 幼稚園児から高齢者まで様々な年代の町民に向けて、野菜摂取や減塩の大切さなど、望ましい食生活の普及活動を行っています。

食事バランスガイド【副菜】



【副菜とは?】 **ビタミン、ミネラル及び食物繊維**の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

【1日の目標量】 1つ(SV) = **主材料の重量約70g**

1日 = 5~6つ(SV)

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 貝たぐん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きこのソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし