

なすの角切りカレー



野菜の量（皮などを除く）

187 g / 350 g

（350 gは1日の野菜摂取目標量）

【材料2人分】

| | | | | |
|------|----------|---|----------|--------|
| なす | 2本 | A | 水 | 1/3カップ |
| サラダ油 | 大さじ2 | | トマトケチャップ | 大さじ2 |
| 豚ひき肉 | 150g | | 塩 | 小さじ1/4 |
| 玉ねぎ | 中1/2個 | | | |
| トマト | 中1個 | | | |
| カレー粉 | 大さじ1と1/2 | | ごはん | 300g |
| しょうが | 1かけ | | | |
| にんにく | 1かけ | | | |

【作り方】

- ① なすは1.5 cm角に切りサラダ油を絡めておく。
- ② 玉ねぎは粗めのみじん切り、トマトは一口大、しょうがとにんにくはすりおろす。
- ③ フライパンを熱して①をあげ入れ、中火で動かさずに2分焼き、さらに上下を返しながらか2~3分焼く。②とカレー粉を順に加えて炒め、豚ひき肉も加えて、色が変わるまで炒める。
- ④ Aを加え、煮立ったら弱火で5分程煮る。
- ⑤ 器にごはんを盛り④をかける。



1人分栄養価

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 579kcal |
| たんぱく質 | 19.9g |
| 脂質 | 26.2g |
| 食塩相当量 | 1.4g |

調理時間

30分位

【お問い合わせ】

印西市中央保健センター
千葉県印西市大森 2356-3
TEL 0476-42-5595

旬の野菜 ～なす～

- 出回り時期…5～10月頃の初夏から秋にかけて出回ります。夏のなすはみずみずしく、秋のなすは種が少なく身がしまっています。
- 選び方などのポイント…皮にハリとツヤがあり、傷や変色のないもの、切り口がみずみずしく、ヘタやガクがしっかりしているものがいいでしょう。
- 栄養…90%以上が水分で、皮に含まれるアントシアニンのほか、果肉のクロロゲン酸にも抗酸化作用があり、生活習慣病予防の効果が期待できます。



食育ピクトグラム



農林水産省食育ピクトグラム及び食育マークのご案内



2021年10月農林水産省は食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく伝えるための絵文字を作成しました。食育ピクトグラムは全部で12個あります。それぞれの意味について毎月ご紹介します。

5 食の安全

6 手を洗おう



食品の安全等について基礎的な知識をもつことは、自ら判断し行動するために大切です。

安全で健やかな食生活をおくるためにどのような知識が必要なのでしょうか。正しい手洗いの仕方や食中毒の防止のためのポイントについて、農林水産省のホームページで詳しく紹介されています。

<https://www.maff.go.jp/j/fs/>

