

なんたん♪  
かんたん♪  
やさしい料理  
カードNo. 105

# ほうれん草カレー



## POINT

・野菜等の水分のみで調理するため、野菜のかさが減り、野菜がたっぷり食べられます。

・トマトの酸味とカレー味がよく合い、食欲がアップする一品です。

## 1人分の

**野菜量** 205g

**エネルギー** 539kcal

**食塩相当量** 1.9g

## 材料 (2人分)

豚ミンチ・・・・・・・・ 100g  
ほうれん草(冷凍)・・・ 140g  
トマト・・・・・・・・ 小2個(240g)  
コーン缶・・・・・・・・ 大さじ2(30g)  
カレールウ・・・・・・・・ 約2個(30g)  
ごはん・・・・・・・・ 400g



## 作り方

- ①豚ミンチを鍋に入れ炒め、ざく切りにしたトマトを加えて炒める。
- ②豚ミンチに火が通ったら、凍ったままのほうれん草とコーンを入れて煮る。
- ③カレールウを加えて混ぜる。
- ④ごはん③をかけて完成。

なんたん・かんたん♪  
やさしい料理  
を作って

# バランスのよい食事を目指そう



Q. バランスのよい食事とは？

A. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事のこと

## 主菜

魚、肉、卵、  
大豆製品など  
(血や筋肉、  
骨や歯のもとになる)



## 副菜

野菜、海藻、  
きのこなど  
(体の調子を整える)

## 主食

ごはんやパン、  
麺類など  
(エネルギー源になる)



加えて1日1回  
取りたい食品  
牛乳・乳製品  
果物

南丹地域は、  
小鉢約1.5皿分(110g)の  
野菜が足りていません！

目標値  
(350g)

不足分  
110g

摂取量  
240g



令和4年府民栄養・健康調査

持病により、カリウム制限が必要な方は、  
主治医の指示に従ってください。

なんたん・  
かんたん・  
やさしいレシピ



1皿  
プラス！