

ヘルシー弁当 12月分

献立名



- ターメリックライス
- タンドリーチキン
- アルゴビ
- パコラ
- ハウレンソウ炒め
- ダルカレー

〈1人分栄養量目安〉

エネルギー	974	kcal
たんぱく質	33.9	g
脂質	41.2	g
塩分相当量	1.9	g

1. ターメリックライス

／3人分	米	… 300g	ターメリック	… 1g
	油	… 5g	塩	… 1g

作り方

- ①米を洗い、ザルにあげておく。
- ②炊飯器に米を入れ、通常の水加減にし、ターメリック、塩も入れて炊く。
- ③炊きあがったら、油を入れ混ぜる。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
373kcal	6.1g	2.6g	0.3g

作り方

- ①じゃが芋とトマトは適当な大きさにカットする。
- ②「ピューレをつくる」トマト2個は湯むきしてざく切りにする。小鍋に入れ、つぶしながら煮て、沸騰後数分加熱。ミキサー等にかけて、なめらかにする。
- ③鍋に油をしき、クミンシードを入れて香りを出す。次にニンニクを入れて炒め、キツネ色になったら玉ねぎを入れ、透明になるまで炒める。さらに他のスパイス類を加え、まぜる。
- ④③の鍋に②のトマトピューレとじゃが芋を入れ、芋の周囲に火が通ったら水を入れる。芋に半分火が通ったら、生姜とニンニクを入れて、カリフラワーを加え混ぜて、蓋をして火が通ったら出来上がり。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
47kcal	1.6g	1.3g	0.2g

2. タンドリーチキン

材料 ／ 2人分	鶏もも肉	… 250g	ミントソース	ミントの葉	… 適量
	塩	… 1g		酢(レモン)	… 少々
	ターメリック	… 0.5g		塩	… 適量
	カレーパウダー	… 0.5g		にんにく	… 2かけ
	ヨーグルト	… 50g		青とうがらし	… 2本
	生姜すりおろし	… 少々		水	… 沸か回る位
				はちみつ	… 少々

- #### 作り方
- ①肉を一口大に切り、Aを混ぜた物に漬け込む。
 - ②ミントソースの材料すべてをミキサーにかけ、よく混ぜる。
 - ③①を焼く。
 - ④焼き上がった③にミントソースを添える。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
342kcal	22.9g	24.7g	0.8g

*ミントソースは含まない

3. アルゴビ

材料 ／ 10人分	じゃが芋	… 250g	トマト	… 小2個
	カリフラワー	… 400g	クミンシード	… 0.2g
	玉ねぎ (スライスおろし)	… 85g	ターメリック	… 0.5g
	にんにくみじん切	… 1g	カレーパウダー	… 0.5g
	しょうがみじん切	… 3g	サラダ油	…

4. パコラ

材料 ／ 1人分	人参	… 10g	衣	米粉	… 15g
	さつまいも	… 10g		ターメリック	… 0.2g
	さやいんげん	… 5g		カレーパウダー	… 0.2g
	蓮根	… 10g		塩	… 0.3g
	揚げ油	… 8g		ケチャップ	… 適量
				ミントソース	… 適量

- #### 作り方
- ①人参・さつまいも・蓮根は火が通りやすい厚さに、さやいんげんは食べやすい長さに切る。
 - ②衣の材料をあわせて、ダマができないよう水を少しずつ入れながら、ポタージュ状になるまで混ぜる。
 - ③①に③の衣をつけて揚げる。
 - ④ケチャップやミントソースなど好みのソースを添える。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
153kcal	1.4g	8.2g	0.3g

*ケチャップ等のソース類は含まない

5. ほうれん草のカシューナッツ炒め

材料／ 5人分	ほうれん草 … 100g	淡口醤油…大匙	1/3
	バター … 10g	カシューナッツ … 20g	

- 作り方**
- ①ほうれん草を茹でて、食べやすい長さにカットする。
 - ②❶をバターとしょうゆで炒める。
 - ③カシューナッツを刻み、❷に加える。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
43kcal	1.3g	3.6g	0.2g

6. ダルカレー

材料／ 5人分	レンズ豆 … 10g	A	B	トマトピューレ … 20g
	玉ねぎ … 20g			クミンシード … 0.5g
	にんにく … 1g			ターメリック … 0.5g
	しょうが … 2g			ガラムマサラ … 0.5g
	サラダ油 … 4g			食塩 … 0.3g

- 作り方**
- ①レンズ豆は洗って水に浸し、ふやかしておく。
 - ②Aを油で炒める。❶を加えて、Bと塩も入れてさっと炒める。
 - ③ここに水を入れ、豆を煮る。水気が無くなり、豆が柔らかくなったら出来上がり。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
16kcal	0.6g	0.8g	0.1g