

夏野菜カレー(主食)



材料 4 人分

ご飯	4 杯
牛もも肉	120g
玉ねぎ	小 1/2 個 (80g)
なす	1/2 個 (80g)
人参	1/4 本 (40g)
ピーマン	1 個 (40g)
トマト	1/4 個 (40g)
じゃがいも	1 個
カレールー	4 かけ
油	大さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1

- ①野菜とイモは一口大、牛肉は適当な大きさに切る。
- ②鍋に油を熱して、にんにくを炒め、牛肉、野菜、いもの順番に加えて炒める。
- ③全体に油が回ったら水を加え、いもがやわらかくなるまで煮たら、カレールーを加える。
- ④皿にご飯を盛り、③のカレーをかける。

野菜たっぷりあんかけ(主食)



材料 4 人分

豚こまぎれ肉	200g
人参	1/5 本 (30g)
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
白菜	1/8 玉 (150g)
小松菜	1/4 袋 (50g)
油	大さじ 1
かた焼きそば (粉末スープ付)	4 玉

- ①人参は細切り、玉ねぎはくし形切り、白菜は食べやすい大きさ、小松菜は3cm程度の長さに切る。
- ②フライパンに油を熱して、豚肉を炒める。次に人参、玉ねぎ、白菜、小松菜の順に炒める。
- ③水で溶いた粉末スープを入れて、とろみをつける。
- ④皿に麺を盛り、③のあんをかける。

野菜たっぷりそうめんソテー(主食)



材料 4 人分

そうめん	200g
ベーコン (ハーフサイズ)	8 枚
人参	1/3 本 (60g)
玉ねぎ	小 1/2 個 (80g)
ピーマン	1 個 (40g)
パプリカ	1/4 個 (40g)
しめじ	1/2 パック (60g)
ごま油	大さじ 2
濃口醤油	大さじ 1 と 1/2
砂糖	小さじ 1
みりん	大さじ 1 と 1/2
おろしにんにく	小さじ 1

- ①そうめんを半分に折って1分茹で、ザルにあげて水で洗いしっかりと水気を切る。
- ②ベーコンは5mmの細切りにする。
- ③人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカは5mmの千切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。
- ④フライパンにごま油をひき、②③のベーコンと野菜を炒める。ある程度火が通ったら、そうめんとAを加えて炒めながら混ぜる。