

食べて元気 かんたん 健康レシピ

夏野菜と大豆の
ドライカレー

夏の暑さを乗り切ろう！

カラフル夏野菜パワーで

栄養成分表示（1食あたり）

- カロリー 674 kcal ●たんぱく質 28.6 g
- 脂質 19.9 g ●食塩 2.3 g

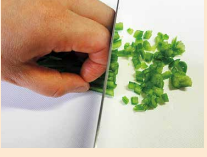
材料：4人分

- 米2合 ●トマト(中)2個 ●ピーマン(中)2個 ●なす(中)2本
- 玉ねぎ(中)1個 ●かぼちゃ100g ●にんにく2片 ●しょうが1片
- オリーブ油大さじ1 ●豚ひき肉200g ●大豆(ドライパック)120g
- 温泉卵4個 ●パセリ適量

- [A] ●カレー粉大さじ2 ●ケチャップ大さじ3 ●中濃ソース大さじ3
●しょうゆ小さじ2 ●コンソメ(顆粒) 小さじ1 ●塩ひとつまみ

作り方

※米を研ぎ、約30分～1時間浸水してから炊く。

- 1 トマトを湯むきし、ざく切りにする。
- 2 ピーマン、なす、玉ねぎは粗みじん切り、かぼちゃは1cm角切り、にんにく、しょうがは、みじん切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油、しょうが、にんにくを入れ、弱火にかける。
- 4 香りが立ってきたら、豚ひき肉を加え、火が通るまで中火で炒める。
- 5 玉ねぎを加えて、しんなりするまで炒める。
- 6 ピーマン、なす、かぼちゃを加えて軽く炒め、トマト、大豆を加えて炒める。
- 7 [A]の調味料を加え、味をととのえる。
- 8 皿にごはんを盛り、ドライカレー、温泉卵をのせて、パセリを散らして完成。

夏になると店頭に並ぶ赤・緑・黄・紫などの色鮮やかな夏野菜は、見ているだけでも元気ができます。これらの色素成分は強い抗酸化作用があり、病気やストレス、紫外線などから私たちの身体を守ってくれます。特に夏野菜は水分やカリウムを多く含みますので、身体の熱を抑え代謝を促してくれます。

今回は暑さで食欲が低下しがちな時に、手軽に夏野菜をたっぷりとれるドライカレーです。トマトに含まれるリコピンやかぼちゃのβ-カロテンは脂溶性なので、油と一緒にすることで吸収率がアップします。その他、夏バテや疲労回復に効果的なビタミンB1を多く含む豚肉と、良質なたんぱく質を含む大豆で甘味と食感を楽しめるようにしています。カレー粉のスパイスやにんにく・しょうがなどの香味野菜も上手に使い、暑い夏を元気に乗り切りましょう！

ワンポイント

材料を切るのが大変な時は、フードプロセッサー等を活用すると時短できます。辛いのが苦手な方はカレー粉の量を減らして調整してみてください。旬のとうもろこしを入れても甘くて食べやすいです。余った場合は、トーストの具やドリアなどアレンジも楽しめます。

(公財) 福島県労働保健センター管理栄養士／
人間ドック健診情報管理指導士

中田 陽子 (なかだ ようこ)

県内各地で、保健指導や健康相談、料理教室、講話など幅広く活動。「食は楽しく」という思いから、食べる人の笑顔をイメージして日々献立作りをしている。料理教室では、手軽で簡単、健康的な献立が好評。保育園・学校給食業務での経験を活かし、親子で楽しめる料理も得意としている。趣味は美味しいものの食べ歩きと温泉めぐり。

