

健康食育ナビ

9月は、食生活改善普及運動月間です！

毎日野菜をプラス1皿&毎日2gの減塩で健康生活を目指しましょう。

豆腐のカレーあんかけ (4人分)

<材料>

木綿豆腐	1丁 (400g)
豚ももスライス	100g
にんじん	80g
ピーマン	50g
たまねぎ	100g
油	大さじ1
固形スープ	1・1/2個
水	300cc
カレー粉	小さじ1
片栗粉	大さじ2
水	大さじ3

<作り方>

- ① 豚肉、にんじん、ピーマンは短冊切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ② 油をひいたフライパンで①を炒め、水と固形スープを加える。
- ③ にんじんがやわらかくなったら、カレー粉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 豆腐を4等分にして熱湯で温め、皿に取り出して③のあんをかける。

まだまだ暑さが厳しく、食欲がおちてしまう毎日。食べやすい豆腐をカレー味にしてしっかり食べよう！



管理栄養士の
栄養アドバイス！

カレー粉を使って味付けをすることで、減塩になります。



1人分	エネルギー	たんぱく質	ビタミンC	食塩相当量
	187kcal	12.4g	103mg	1.0g