

**ツナのドライカレー**

| 材料                                                                                                                             | 分量（4人分）                                                                                                                                                                                                                | 作り方                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 米<br>押し麦<br>水<br>ツナ水煮缶<br>木綿豆腐<br>ベーコン<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>にんじん<br>しょうが<br>サラダ油<br>カレー粉<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br><br>しょうゆ<br>こしょう | 2 合<br>大さじ 2<br>2 合分+大さじ 4<br>2 缶（140 g）<br>400 g<br>2 枚（40 g）<br>1 個（200 g）<br>1 個（35 g）<br>1/2 本（60 g）<br>1 かけ（5 g）<br>大さじ 1（12 g）<br>大さじ 2（12 g）<br>大さじ 2（36 g）<br>大さじ 1 と 1/2 強<br>（28 g）<br><br>小さじ 4（24 g）<br>少々 | ① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊く。<br>② 豆腐は熱湯にくずしながら入れて1分ゆで、厚手のペーパータオル（またはふきん）を敷いたザルに上げ、粗くほぐしておく。<br>③ ベーコンは5mm幅に切り、たまねぎ・しょうがはみじん切り、にんじん・ピーマンは5mm角程度に切る。<br>④ フライパンに油を熱し、ベーコン、たまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしたら、しょうが、にんじん、ピーマン、ツナを汁ごと入れて炒める。<br>⑤ ④に②、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、こしょうを加え、全体によくなじむまで炒める。<br>⑥ 皿にごはんと⑤を盛り合わせる。 |

**フライド長いも**

|                                |                                                |                                                                                           |
|--------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 長いも<br>でんぷん<br>青のり<br>塩<br>揚げ油 | 200 g<br>大さじ 3（27 g）<br>小さじ 2（2 g）<br>少々<br>適量 | ① 長いもは洗って水気をしっかりふき、皮をむいて長さ5cm、1.5cm角程度の棒状に切る。<br>② でんぷん、青のり、塩を合わせておく。<br>③ ①に②をまぶし、油で揚げる。 |
|--------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|

**キャベツと干しエビの和え物**

|                                           |                                                                  |                                                                                                           |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| きゃべつ<br>干しエビ<br>ホールコーン<br>しょうゆ<br>酢<br>砂糖 | 200 g<br>8 g<br>40 g<br>小さじ 2（12 g）<br>小さじ 2（10 g）<br>小さじ 2（6 g） | ① キャベツは短冊切りにして、軽くゆでてザルにあげ、水気を切る。ホールコーンはゆでておく。<br>② 干しえびはフライパンでからいりをする。<br>③ ボウルに①、②を合わせて混ぜ、しょうゆ、酢、砂糖で和える。 |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**果物**

|      |                               |            |
|------|-------------------------------|------------|
| オレンジ | 1 個（1 個 200 g）<br>（1 人 1/4 個） | ① 1/4 に切る。 |
|------|-------------------------------|------------|

## ☆本日の栄養価☆

エネルギー： 625kcal    たんぱく質： 21.5 g    脂質 16.8g(脂肪エネルギー比： 24.0 %)  
炭水化物量： 98.7 g    食塩相当量： 2.8 g    野菜の量： 134.7 g