

・ご飯

・夏野菜キーマカレー

・きのこソテー

・人参のマリネ

・カットオレンジ



～夏野菜の特徴～

①色鮮やかで旨みがたっぷり

→太陽の光をたっぷり浴び、色鮮やかで旨みがギュッと凝縮される。

②夏バテ予防・疲労回復効果がある

→**ビタミン類・カリウム・β-カロテン**を豊富に含むため、夏の暑さによる疲れや夏バテの予防に効果的。

夏野菜キーマカレー

とりひき肉	30
大豆ミート(マルコメ大豆ミート)	40
トマト	50
玉ねぎ	20
にんにく(おろし)	3
しょうが(おろし)	0.5
A カレールー(刻む)	10
カレー粉	1
顆粒コンソメ	1
ナス	25
オクラ	8
かぼちゃ	20
パプリカ	12
油	大さじ 3 (g)

①トマト・玉ねぎは1cm角切り、

ナスは縦1/4に切り斜め5mm幅に切り込みを入れ、オクラは縦半分に切り、カボチャは薄切り、パプリカは縦方向に薄切りにする。

②フライパンで、トマト・玉ねぎ・にんにく・しょうがをしんなりするまで炒め、とりひき肉・大豆ミートを追加する。

③とりひき肉の色が変わったら、Aを追加する。

④フライパンに大さじ3杯程度の油をしき、ナス・オクラ・カボチャ・パプリカを素揚げする。

⑤ご飯にルーをかけ、その上に素揚げした野菜を並べる。

