

男性料理

亀山市食生活改善推進協議会



一人分の栄養価	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
お手軽キーマカレー	437	13.1	10.1	1.0
カラフルサラダ	46	0.9	3.5	0.2
小倉ミルクかん (1/6 個分)	103	2.6	1.5	0.1

☆お手軽キーマカレー☆



材料《 2人分 》

ごはん	300 g
合挽き肉	80 g
ホールコーン (缶)	40 g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	60 g
水	200 ml
市販カレールウ	20 g

作り方

- ① 玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、合挽き肉を炒める。色が変わってきたら玉ねぎ・にんじんを炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら水を加え、沸騰したら火を止めてカレールウを溶く。再度火を入れコーンを加え、煮立ったら火を止める。
- ④ 器にごはんを盛り、③をかける。

☆カラフルサラダ☆



材料≪ 2人分 ≫

キャベツ	100 g
人参	20 g
大根	50 g
青じそ葉	3枚
パプリカ (黄)	10 g
フレンチドレッシング	大さじ1

作り方

- ①野菜はすべて細く千切りにして、冷水に浸け水切りをして器に盛る。
- ②好みのドレッシングをかける。

☆小倉ミルクかん☆



材料《流し缶1箱分》

ゆで小豆 (加糖)・・・210g
粉寒天・・・・・・・・4g (1袋)
牛乳・・・・・・・・200ml
水・・・・・・・・100ml

作り方

- ① 鍋に水と粉寒天を入れ煮溶かし、かき混ぜながら沸騰させ1～2分位煮て、牛乳とゆで小豆を加えてさらに弱火で2分程かき混ぜながら煮る。
- ② 粗熱をとり、流し缶に流し入れて冷やし固める。固まったら切り分け器に盛る。
(プリンカップに入れる場合は6個分できる。)