

## 生活習慣病予防教室 バランス食でヘルスアップ

### カレービーフン(4人分) 276Kcal 塩分1.2g

ビーフン	150g
豚もも肉(薄切り)	150g
たまねぎ	1/2個(120g)
ゆでたけのこ	60g
ピーマン	2個(60g)
もやし	200g
にんじん	20g
サラダ油	大さじ1
カレー調味料	
カレー粉	大さじ1 1/2
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
水	大さじ3
こしょう	少々



- ①ビーフンはたっぷりの熱湯に約2分つけて戻して、水気をきる。
- ②豚肉は細切りにする。ピーマン、たまねぎ、にんじん、ゆでたけのこはせん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を色が変わるまで炒め、にんじん、たまねぎ、ピーマン、もやしの順に入れさらに炒める。
- ④カレー調味料は合わせておく。
- ⑤野菜がしんなりしたら調味料と①を加え炒め合わせる。

\*ビーフンの戻し方は作り方を参考にして、加える水分を加減してください  
辛いのが苦手な人はカレー粉の量を減らして調節しましょう。

### 厚揚げと小松菜の生春巻き(4人分) 202Kcal 塩分1.2g

ライスペーパー	8枚
厚揚げ	1/2枚
大根	200g
にんじん	20g
小松菜	100g
スイートチリソース	大さじ4

- ①厚揚げは、湯通しして拍子切りにする。
- ②大根とにんじんは、せん切りにしそれぞれ塩少々(分量外)を振ってしんなりさせ、水気をしぼっておく。小松菜はゆでて水気をしぼり、3cm長さに切っておく。
- ③ボウルに水を入れ、ライスペーパーを1枚ずつ浸して戻し、余分な水気をキッチンペーパーで取り①と②を1/8ずつのせて左右を内側に折り込んで巻く。
- ④食べやすい大きさに切って、皿に盛りスイートチリソースを添える。



## 春野菜のスープ(4人分) 31Kcal 塩分0.9g

たけのこ(茹で)	60g
スナップえんどう	100g
にんじん	20g
ハム	2枚
鶏がらスープの素	大さじ1
水	600ml



- ①たけのこは薄切りにする。
- ②スナップえんどうはすじをとり、半分に割る。
- ③にんじん、ハムは線切りにする。
- ④鍋に、水と鶏がらスープの素を入れ、たけのこ、にんじん、ハムを加え煮る。よく煮えたらスナップえんどうを入れ、さらに煮てできあがり。

## グレープフルーツゼリー(4個分) 101Kcal

グレープフルーツ	3個
粉寒天	1袋(4g)
水	1カップ
砂糖	60g

- ①グレープフルーツ2個は横半分に切り、果汁を絞る。絞ったあとの袋を丁寧に取って皮を器にする。果汁はザルで漉して種などを除く。
- ②残りのグレープフルーツ1個は実を袋から取り出し、ほぐしておく。
- ③粉寒天、水、砂糖を鍋に入れよく混ぜ火にかける。1~2分沸騰させてから火を止め果汁、実を加える。皮の器に入れ冷蔵庫で冷やす。



粉寒天1袋(4g)は約500ccの水等を固めることができます。果汁と水で500ccになるように調節しましょう。

### 1人分の栄養価

カレービーフン	276Kcal	塩分1.2g
厚揚げと小松菜の生春巻き	202Kcal	塩分1.2g
春野菜のスープ	31Kcal	塩分0.9g
グレープフルーツゼリー	101Kcal	
合計	610Kcal	塩分3.3g