

# ヘルシー弁当 12月分

## 献立名



- ターメリックライス
- タンドリーチキン
- アルゴビ
- パコラ
- ハウレンソウ炒め
- ダルカレー

〈1人分栄養量目安〉

エネルギー	974	kcal
たんぱく質	33.9	g
脂質	41.2	g
塩分相当量	1.9	g

### 1. ターメリックライス

/3人分	米	...	300g	ターメリック	...	1g
	油	...	5g	塩	...	1g

#### 作り方

- ①米を洗い、ザルにあげておく。
- ②炊飯器に米を入れ、通常の水加減にし、ターメリック、塩も入れて炊く。
- ③炊きあがったら、油を入れ混ぜる。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
373kcal	6.1g	2.6g	0.3g

#### 作り方

- ①じゃが芋とトマトは適当な大きさにカットする。
- ②「ピューレをつくる」トマト2個は湯むきしてざく切りにする。小鍋に入れ、つぶしながら煮て、沸騰後数分加熱。ミキサー等にかけて、なめらかにする。
- ③鍋に油をしき、クミンシードを入れて香りを出す。次にニンニクを入れて炒め、キツネ色になったら玉ねぎを入れ、透明になるまで炒める。さらに他のスパイス類を加え、まぜる。
- ④③の鍋に②のトマトピューレとじゃが芋を入れ、芋の周囲に火が通ったら水を入れる。芋に半分火が通ったら、生姜とニンニクを入れて、カリフラワーを加え混ぜて、蓋をして火が通ったら出来上がり。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
47kcal	1.6g	1.3g	0.2g

### 2. タンドリーチキン

材料 /2人分	鶏もも肉	...	250g	ミントソース	ミントの葉	...	適量
	塩	...	1g		酢(レモン)	...	少々
	ターメリック	...	0.5g		塩	...	適量
	カレーパウダー	...	0.5g		にんにく	...	2かけ
	ヨーグルト	...	50g		青とうがらし	...	2本
	生姜すりおろし	...	少々		水	...	※か回る位
					はちみつ	...	少々

- #### 作り方
- ①肉を一口大に切り、Aを混ぜた物に漬け込む。
  - ②ミントソースの材料すべてをミキサーにかけ、よく混ぜる。
  - ③①を焼く。
  - ④焼き上がった③にミントソースを添える。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
342kcal	22.9g	24.7g	0.8g

\*ミントソースは含まない

### 3. アルゴビ

材料 /10人分	じゃが芋	...	250g	トマト	...	小2個
	カリフラワー	...	400g	クミンシード	...	0.2g
	玉ねぎ (スライスおろし)	...	85g	ターメリック	...	0.5g
	にんにくみじん切	...	1g	カレーパウダー	...	0.5g
	しょうがみじん切	...	3g	サラダ油	...	

### 4. パコラ

材料 /1人分	人参	...	10g	衣	米粉	...	15g
	さつま芋	...	10g		ターメリック	...	0.2g
	さやいんげん	...	5g		カレーパウダー	...	0.2g
	蓮根	...	10g		塩	...	0.3g
	揚げ油	...	8g		ケチャップ	...	適量
					ミントソース	...	適量

- #### 作り方
- ①人参・さつま芋・蓮根は火が通りやすい厚さに、さやいんげんは食べやすい長さに切る。
  - ②衣の材料をあわせて、ダマができないよう水を少しずつ入れながら、ポタージュ状になるまで混ぜる。
  - ③①に③の衣をつけて揚げる。
  - ④ケチャップやミントソースなど好みのソースを添える。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
153kcal	1.4g	8.2g	0.3g

\*ケチャップ等のソース類は含まない

## 5. ほうれん草のカシューナッツ炒め

材料／5人分  
 ほうれん草 … 100g      淡口醤油…大匙      1/3  
 バター … 10g      カシューナッツ … 20g

- 作り方  
 ①ほうれん草を茹でて、食べやすい長さにカットする。  
 ②❶をバターとしょうゆで炒める。  
 ③カシューナッツを刻み、❷に加える。

栄養量目安(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
43kcal	1.3g	3.6g	0.2g

## 6. ダルカレー

材料／5人分  
 レンズ豆 … 10g      トマトピューレ … 20g  
 玉ねぎ … 20g      クミンシード … 0.5g  
 A にんにく … 1g      B ターメリック … 0.5g  
 しょうが … 2g      ガラムマサラ … 0.5g  
 サラダ油 … 4g      食塩 … 0.3g

- 作り方  
 ①レンズ豆は洗って水に浸し、ふやかしておく。  
 ②Aを油で炒める。❶を加えて、Bと塩も入れてさっと炒める。  
 ③ここに水を入れ、豆を煮る。水気が無くなり、豆が柔らかくなったら出来上がり。

栄養量目安

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
16kcal	0.6g	0.8g	0.1g