

4月号

栄養課レシピ

健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します

キャベツの カレーソテー

ベーコンの代わりにムキエビや
カニかまぼこ等もおすすめです！

材料(1人分)

キャベツ50g 塩 0.5g(適量)
にんじん10g カレー粉...0.2g(適量)
ベーコン 5g 油5g(適量)
ピーマン 5g



1. 材料は3cm程度の短冊切りにする。
2. フライパンに油を熱し、①を炒める。
3. 塩、カレー粉で味付けして出来上がり。
※カレー粉の量はお好みで調整してください。



洋風煮びたし

干し椎茸に限らず、生椎茸やしめじなど
様々なキノコ類でお試しく下さい！

材料(1人分)

1. 材料は3cm程度の短冊切りにする。
2. ①とコーン、水、コンソメを鍋に入れて煮る。
※コーンをミックスベジタブルで代用すると色どりがよくなります。
3. 柔らかくなったら出来上がり。

キャベツ 60g コーン 3g
ベーコン 5g コンソメ...小さじ1/2
にんじん 10g 水 20ml
干し椎茸 1g