

## 保健委員が健康に役立つレシピを紹介 みつけ食育れしび

毎月19日（食育の日）に発行しているみつけ食育れしびは健康情報も満載！  
市内15か所に設置しているチラシや市ホームページでもご覧いただけます→



### レトルトカレーのシーフード鍋

調理：葛巻地区保健委員



(※) 見附のイメージキャラクター「ミッケ」

### POINT!

- ・軽くとろみをつけると冷めにくくなり、味をしっかりと感じやすくなります。
- ・レトルトカレーの種類を変えれば、子ども向けに甘口、大人向けにスパイシーなど、味に変化を付けられます。
- ・彩りのいいブロッコリーや人参を入れたり、鶏団子や豚肉を入れたりなど、具材を変えて楽しめます。

### ■材料（4人分）

- ・冷凍シーフードミックス…270g   ・木綿豆腐…100g
  - ・長ねぎ…1本   ・春菊…1/2袋（60g）   ・白菜…2枚
  - ・しめじ…1/2袋   ・塩、こしょう…適量
- A {
- ・鶏ガラスープの素…小さじ1   ・レトルトカレー…100g
  - ・おろししょうが、にんにく（チューブ）…各4cm
  - ・水…400cc   ・しょうゆ…小さじ2

### ■作り方（約25分）

- ①シーフードミックスは冷凍のまま洗い、ざるにとる。豆腐は8等分にする。
- ②長ねぎは斜め1cm幅、春菊は5cm幅、白菜はざく切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。
- ③鍋にAを入れて中火にかける。沸いたら野菜、豆腐、シーフードミックスを入れ、蓋をして弱～中火でコトコトと火が通るまで煮込む。

【1食分の栄養価】 エネルギー 115kcal 食塩相当量 1.9g