

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→



夏野菜のカレー炊き込みご飯

調理：北谷南部地区保健委員



(一) 見附のイメージキャラクター「ミツケ」

POINT!

- ・火を使わず 手軽なので、夏休みのランチにおすすめ。
- ・レトルトカレーを使用した場合、ひき肉やウィンナーを追加するとたんぱく質を補給できます。
- ・水加減をやや多めにし、炊き上がりにとろけるチーズを加えればリゾット風に変身！

■材料（4 人分）

- ・米…1.5 合 ・水…250cc
- ・レトルトカレー…200g（1 袋）※残りのカレーでも可
- ・なす…1 本（80g） ・トマト…大 1 個 ・大葉…4 枚
- A { ・醤油…小さじ 2 ・バター…8g
- ・塩…ひとつまみ

■作り方（約 10 分）※炊飯の時間を除く

- ① 洗米し、水に浸しておく。
- ② なすは厚さ 8mm のいちよう切り、トマトはくし形に 8 等分してから一口大に切る。（トマトの皮が気になる場合は、湯むきしてから使用すると良い）
- ③ 炊飯器に、米、水、②、A、カレーを入れて均一に混ぜて炊飯する。
- ④ 茶碗に盛り付け、千切りにした大葉をふんわりのせる。

【1 食分の栄養価】 エネルギー 280kcal 食塩相当量 1.3g