

ときめきおしゃれレシピ

料理名：夏色☆ベジタブル



●ポイント

- ・夏野菜を使用したレシピです。
- ・夏の暑さに負けないようにカレーにすることでスタミナをつけ、野菜もたっぷり摂取できます。また、イチジクを入れることで、まるやかさと甘みがアップします。
- ・さわやかな彩りを意識し、スープの塩味やデザート sweetness を組み合わせ、味のバリエーションを多くしました。
- ・今回のメニューでは、1食で野菜が1日の摂取目標量（350g）以上摂ることができます。
- ・またビタミンCはこの1食で1日の推奨量以上が、ビタミンA、B₁、B₂などのビタミンとカルシウム、鉄などのミネラルも1日の推奨量の1/3~1/2程度摂取できます。

●材料（1人前）

【焼き野菜カレードリア】

- ・ ご飯 100g
- ・ イチジク 45g
- ・ 玉ねぎ 50g
- ・ トマト 150g
- ・ なす 50g
- ・ きゅうり 10g

＜飾り用野菜＞

- ・ なす 輪切り 1枚
- ・ きゅうり 輪切り 3枚
- ・ オクラ 1本 9g
- ・ パプリカ（黄） 5g
- ・ ミニトマト 1個 10g

- ・ 合びき肉 60g
- ・ にんにく 0.5g
- ・ カレールー 5g
- ・ カレー粉（小匙1）2g
- ・ ガラムマサラ（小匙1/2）1g
- ・ 醤油（小匙1/2）3g
- ・ 無塩バター 6g
- ・ スライスチーズ 1枚

【彩りマリネ】

- ・ きゅうり 20g
- ・ ニンジン 15g
- ・ ワカメ 10g
- ・ ブロッコリー 40g
- ・ レタス 40g
- ・ りんご酢 6g
- ・ 砂糖 3g
- ・ 食塩 0.6g
- ・ オリーブオイル 1g
- ・ レモン果汁 0.5g

【冬瓜スープ】

- ・ 冬瓜 40g
- ・ だし 170g
- ・ うすくちしょうゆ 5g
- ・ 酒 2g
- ・ 食塩 0.1g
- ・ さやえんどう 3g

【牛乳寒天】

- ・ 牛乳 120g
- ・ 寒天（粉） 1.2g
- ・ みかんの缶詰 25g
- ・ 桃の缶詰 5g
- ・ 砂糖 5g

●作り方

【焼き野菜カレードリア（イチジク入り）】

- ① 飾り用のなすときゅうりを薄切りにし、オクラとミニトマトは半分に切る。
- ② 残りのなすは好みの大きさに、きゅうりは薄切り、玉ねぎ、にんにくはみじん切り、イチジクとトマトは皮をむき、大きめのざく切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れて中火で熱する。玉ねぎとにんにくを入れ、玉ねぎが薄く色づくまで炒め、なす、きゅうり、ひき肉を加えて火を通し、カレールー、カレー粉をふってからめる。トマト半分を加え強火で炒め、醤油を加え、味を調える。
- ④ 残りのトマトとイチジクを加え、ガラムマサラを好みの辛さでふり入れ、炒め煮にする。
- ⑤ オーブンで、飾る野菜を軽く加熱し（約3分）、カレー粉をふる。
- ⑥ 器にご飯とカレーを盛り、チーズをのせ、250℃に予熱したオーブンで約5分焼き、焼き野菜をのせ、さらに2分焼く。

【彩りマリネ】

- ① きゅうりは円形に薄切り、ニンジンは3cmの千切り、ブロッコリーは小房に分け、レタスはちぎる。
- ② ワカメは水に戻す。
- ③ ニンジン、ブロッコリーは軽く湯通す。
- ④ 調味料を合わせて混ぜ、マリネ液を作る。
- ⑤ レタスを下に敷き、きゅうり、ブロッコリー、ワカメをのせ上からニンジンを散らす。
- ⑥ マリネ液をかける。

【冬瓜スープ】

- ① 冬瓜を一口大に切る。
- ② 透明になるまでしたゆでする。
- ③ だしと調味料と煮る。
- ④ ゆでて小さく切ったさやえんどうを散らす。

【牛乳寒天】

- ① 温めた牛乳に、寒天と砂糖をまぜる。
- ② 冷やす。
- ③ みかんと桃を飾り、シロップをかける。

レシピ名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩相当量 (g)
焼き野菜カレードリア (イチジク入り)	502	17.2	19.8	63.7	140	2.6	168	0.38	0.26	43	6.3	1.3
彩りマリネ	50	2.5	1.3	8.9	45	0.7	154	0.10	0.12	54	3.4	0.7
冬瓜スープ	16	1.1	0.0	2.7	15	0.2	0	0.03	0.03	7	0.6	1.1
牛乳寒天	128	4.1	4.6	18.1	136	0.2	46	0.06	0.19	7	1.1	0.1
合計	696	24.9	25.7	93.4	336	3.7	368	0.57	0.60	111	11.4	3.2