

糖質控えめの秋野菜カレー

～五穀米と寒天米で～



<献立>


- ・秋野菜カレー
- ・大根サラダ
- ・ピクルス

熱量
475Kcal

炭水化物
59.6g

食塩
2.0g

【秋野菜カレー】 (材料:4人分)

<table border="0"> <tr><td>豚肩ロース肉</td><td>160 g</td></tr> <tr><td>小麦粉</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>2 g</td></tr> <tr><td>玉ネギ</td><td>160 g</td></tr> <tr><td>ナス</td><td>120 g</td></tr> <tr><td>ブナシメジ</td><td>100 g</td></tr> <tr><td>トマト</td><td>80 g</td></tr> <tr><td>A サヤインゲン</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>ニンニク</td><td>4 g</td></tr> <tr><td>生姜</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>8 g</td></tr> <tr><td>水</td><td>600 g</td></tr> <tr><td>カレールウ</td><td>60 g</td></tr> </table>	豚肩ロース肉	160 g	小麦粉	2 g	カレー粉	2 g	玉ネギ	160 g	ナス	120 g	ブナシメジ	100 g	トマト	80 g	A サヤインゲン	20 g	ニンニク	4 g	生姜	8 g	サラダ油	8 g	水	600 g	カレールウ	60 g	<ol style="list-style-type: none"> ① 玉ネギ・トマト・ナスは一口大に切り、シメジは小房に分ける。インゲンの色よくゆでて食べやすく切る。ニンニク・生姜がみじん切り。 ② 豚肉は一口大に切り、小麦粉とカレー粉を合わせて薄くまぶす。フライパンに油を入れ、豚肉の表面を焼き色がつくように焼く。 ③ ②を煮込み鍋に移し、次ににんにく・生姜を弱火で炒める。香りがしてきたら玉ネギ・シメジを加え軽く炒め、煮込み鍋に移す。 ④ 鍋に分量の水とトマトを加え日にかける。煮立ったら弱火で20分程煮る。15分たったら途中でナスを加える。 ⑤ 一旦火を止めカレールウを溶かす。再度火にかけ弱火で5分程煮る。仕上げにインゲンを加える。
豚肩ロース肉	160 g																										
小麦粉	2 g																										
カレー粉	2 g																										
玉ネギ	160 g																										
ナス	120 g																										
ブナシメジ	100 g																										
トマト	80 g																										
A サヤインゲン	20 g																										
ニンニク	4 g																										
生姜	8 g																										
サラダ油	8 g																										
水	600 g																										
カレールウ	60 g																										
<p><五穀米と寒天米入りごはん></p> <table border="0"> <tr><td>五穀米入り飯</td><td>400 g</td></tr> <tr><td>つぶつぶ寒天</td><td>12 g</td></tr> </table>	五穀米入り飯	400 g	つぶつぶ寒天	12 g	<ul style="list-style-type: none"> ・白米2合に五穀米25gを加えふつうに炊飯する。 ・つぶつぶ寒天は90℃以上の湯に1～2分浸してもどし、水気を切る。 *つぶつぶ寒天は約20倍に戻ります。 ・分量の炊き上がったごはん、つぶつぶ寒天を混ぜて盛り付ける。 																						
五穀米入り飯	400 g																										
つぶつぶ寒天	12 g																										

【大根サラダ】 (材料:1人分)

<table border="0"> <tr><td>大根</td><td>30 g</td></tr> <tr><td>水菜</td><td>10 g</td></tr> <tr><td>卵</td><td>1/2 コ</td></tr> <tr><td>だしわりポン酢</td><td>3 g</td></tr> </table>	大根	30 g	水菜	10 g	卵	1/2 コ	だしわりポン酢	3 g	<ol style="list-style-type: none"> ① 大根は4cm長さのせん切りにする。水菜も同じ長さに切る。水がはったボールの中で大根と水菜を合わせ水気を切る。 ② 卵を水から火にかけ、沸騰後5分(半熟)～12分(固ゆで)ゆでる。 ③ 野菜とゆで卵を盛り合わせ、だしわりポン酢をかける。
大根	30 g								
水菜	10 g								
卵	1/2 コ								
だしわりポン酢	3 g								

【ピクルス】

(材料:4人分)

A {	キュウリ	40 g	① 分量のAを合わせ軽く温め、ピクルス液を作る。 あれば、粒コショウやロリエを加えるとよい。
	人参	40 g	
	玉ネギ	40 g	
	リンゴ酢	24 g	
	オリゴ糖	8 g	
	水	16 g	
② 材料の野菜はできるだけ大きさをそろえて切る。			
③ 鍋に湯を沸かし、野菜をそれぞれさっと熱湯をくぐしてからピクルス液に漬け込む。一晩おいて味をなじませる。 *野菜はレンコンやセロリ、カリフラワーなども合います。			

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
★秋野菜カレー							
ごはん	100	168	2.5	0.3	37.1	0.3	0.0
つぶつぶ寒天	3	1	0.0	0.0	2.1	2.1	0.0
豚肩ロース肉	40	101	6.8	7.7	0.0	0.0	0.0
小麦粉	0.5	2	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0
カレー粉	0.5	2	0.1	0.1	0.3	0.2	0.0
玉ネギ	40	15	0.4	0.0	3.5	0.6	0.0
ナス	30	7	0.3	0.0	1.5	0.7	0.0
ブナシメジ	25	5	0.7	0.2	1.3	0.9	0.0
トマト	20	4	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0
サヤインゲン	5	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0
ニンニク	1	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0
生姜	2	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
サラダ油	2	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0
カレールウ	15	79	1.0	5.6	5.9	0.5	1.7
小計		405	12.1	15.9	53.7	5.7	1.7
★大根サラダ							
大根	30	5	0.1	0.0	1.2	0.4	0.0
水菜	10	2	0.2	0.0	0.5	0.3	0.0
卵	30	45	3.7	3.1	0.1	0.0	0.1
だし割りポン酢	3	3	0.1	0.0	0.6	0.0	0.2
小計		55	4.1	3.1	2.4	0.7	0.3
★ピクルス							
キュウリ	10	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0
人参	10	4	0.1	0.0	0.9	0.3	0.0
玉ネギ	10	4	0.1	0.0	0.9	0.2	0.0
リンゴ酢	6	2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
オリゴ糖	2	4	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0
小計		15	0.3	0.0	3.5	0.6	0.0
合計		475	16.5	19.0	59.6	7.0	2.0



カレー一人分の具材です。



豚肉に薄くカレー粉と小麦粉をまぶして香ばしく焼きます。



薬味を弱火で炒めた後、野菜を炒めます。



煮込み鍋に移して、じっくり煮込みます。

★栄養士からのコメント★

みなさんのお好みのカレーの具材は何ですか?「カレーにはじゃが芋ははずせない!」という方も多いと思います。実はカレーは血糖の上がりやすい料理なのをご存知ですか。そもそもカレーのルーには小麦粉が使われています。そして具材に芋やカボチャなど糖質の多い野菜が加わるのがその理由です。さらに普段よりごはんの量が多くなりがちなので、糖質もエネルギーも多くなってしまいます。そこで、今回は芋や人参の代わりにナスとシメジを加え、ごはんには寒天米を混ぜて全体の糖質量を約25g、エネルギーも約150kcal抑えました。また、カレールウは通常一人前約2.5gの食塩が入っています。さらに薬味に福神漬やラッキョウ漬を添えればあっという間に1食で3gオーバーです。そこで、簡単に作れるピクルスを紹介しました。常備しておく便利な一品です。季節の野菜でお楽しみください。