

夏野菜たっぷりのカレー

～血糖値を上げないカレーの工夫～



<献立>

- ・夏野菜と挽肉のカレー
- ・グリーンサラダ
- ・キーウィ

熱量
557Kcal

炭水化物
68.0g

食塩
2.2g

【夏野菜と挽肉のカレー】

(材料:4人分)

豚挽肉	200 g	① 玉ネギ・人参・ニンニク・生姜はみじんにかける。 トマトはヘタを除き、半分に切る。 ナス・パプリカは1.5cm角に切る。インゲン下茹でして同様に切る。 ② フライパンに油を入れ、弱火でニンニク・生姜を炒め、香りが出たら玉ネギと人参を加え、しんなりするまで中火で炒める。 ③ 次に挽肉を加えほぐし炒め、色が変わったらカレー粉をふり入れ全体に炒め合わせ、トマトと水(ヒタヒタになるくらい)を加え中火にかける。 ④ 煮立ったら塩と醤油を加え、コトコトと5分程煮、ナスとパプリカを加えさらに10分程煮、いったん火を止め冷まし味をなじませる。 ⑤ 再度温め、インゲンを加え、ごはんを盛り合わせる。 * 飯は、白米2:玄米(金のいぶき)1 で炊飯した。
玉ネギ	160 g	
人参	40 g	
ニンニク	6 g	
生姜	10 g	
カレー粉	小さじ4	
サラダ油	小さじ3	
プチトマト	200 g	
塩	小さじ1/2	
醤油	大さじ1	
ナス	80 g	
赤パプリカ	40 g	
黄パプリカ	40 g	
インゲン	40 g	
飯	120 g	

【グリーンサラダ】

(材料:1人分)

キャベツ	30 g	① キャベツとキュウリは千切り、レタスは一口大に切り、水をはったボールに合わせ、ザルに上げ水気を切る。 ② 茹で卵を作る(水から火にかけ、沸騰後6分(半熟)～10分(固ゆで)で好みの硬さに茹で、冷水で冷やす。 ③ 野菜と細かくカットしたゆで卵を盛り合わせ、ドレッシング(A)を添える。
レタス	20 g	
キュウリ	20 g	
米酢	大さじ1/2	
オリーブ油	大さじ1/2	
塩・コショウ	少々	
ゆで卵	1/2コ	

【キーウィ】

(材料:1人分)

キーウィ(緑)	50 g	① キーウィは皮をむき、縦半分にしてから食べやすく切る。
---------	------	------------------------------

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)
★夏野菜と挽肉のカレー							
豚挽肉	50	118	8.9	8.6	Tr	0.0	0.1
玉ネギ	40	15	0.4	Tr	3.5	0.7	0.0
人参	10	4	0.1	Tr	0.9	0.2	0.0
ニンニク	1.5	2	0.1	Tr	0.4	0.1	0.0
生姜	2.5	1	Tr	Tr	0.2	0.1	0.0
カレー粉	2.5	10	0.4	0.3	1.6	0.9	0.0
サラダ油	3	28	0.0	3.0	0.0	0.0	0.0
プチトマト	50	15	0.5	Tr	3.6	0.7	0.0
塩	0.8	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8
醤油	4.5	4	0.4	0.0	0.5	0.0	0.7
ナス	20	5	0.2	Tr	1.0	0.5	0.0
赤パプリカ	10	3	0.1	Tr	0.7	0.1	0.0
黄パプリカ	10	3	0.1	Tr	0.7	0.2	0.0
インゲン	10	2	0.2	Tr	0.5	0.2	0.0
小計		210	11.4	11.9	13.6	3.7	1.6
★ごはん							
ご飯(精白米)	80	134	2.0	0.2	29.7	0.3	0.0
ご飯(玄米)	40	66	1.1	0.4	14.2	0.5	0.0
小計		200	3.1	0.6	43.9	0.8	0.0
★グリーンサラダ							
キャベツ	30	7	0.4	0.1	1.6	0.5	0.0
レタス	20	2	0.1	Tr	0.6	0.2	0.0
キュウリ	20	3	0.2	Tr	0.6	0.2	0.0
米酢	9	4	Tr	0.0	0.7	0.0	0.0
オリーブ油	6	55	0.0	6.0	0.0	0.0	0.0
塩	0.5	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5
コショウ	0.2	1	Tr	Tr	0.1	-	0.0
卵	30	48	3.7	3.1	0.1	0.0	0.1
小計		120	4.4	9.2	3.7	0.9	0.6
★キーウィ							
キーウィ(緑)	50	27	0.5	0.1	6.8	1.3	0.0
小計		27	0.5	0.1	6.8	1.3	0.0
合計		557	19.4	21.8	68.0	6.7	2.2



カレー1人前の材料



ナスが軟らかくなったら
いったん火を止める。



温め直しインゲン
を加えて出来上がり。

★栄養士からのコメント★

「カレーライスを食べると血糖値が上がり下がりにくい」という経験をした方は多いと思います。それは、カレーは糖質と脂質が多い料理だからです(下表参照)。市販のカレールウ1人前には脂質が約7g、糖質が10g近く入っています。さらに、具材にジャガイモが入ると糖質はさらに上がります。そこで、今回は市販のルウを使わずにカレー粉にし、脂質と糖質を控えました。そして夏野菜を約150g、ご飯にも玄米を混ぜ、サラダとキーウィもプラスして約7gの食物繊維が取れます。これで血糖上昇を緩やかにしてくれます。カレーだといふご飯も進みがちですが、糖と脂質が高く「高カロリー」だということも忘れずに。カレーだけたっぷりではなく、今回のようにサラダを組み合わせることをお勧めします。まずは食べ過ぎに注意しましょう。

一般的なカレーとの比較

食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	糖質 (g)	食塩 (g)
豚バラ肉	50	198	7.2	17.7	0.1	0.0	0.1	0.1
玉ネギ	60	22	0.6	0.1	5.2	1.0	4.2	0.0
人参	20	7	0.2	Tr	1.7	0.5	1.2	0.0
ジャガイモ	30	23	0.5	Tr	5.3	0.4	4.9	0.0
カレールウ	20	102	1.3	6.8	8.9	0.7	8.2	2.1
油	4	37	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0
小計		389	9.8	28.6	21.2	2.6	18.6	2.2
本日のカレー		210	11.4	11.9	13.6	3.7	9.9	1.5
差は		179	-1.6	16.7	7.6	-1.1	8.7	0.7