

栄養満点

ぴよにわ子ども食堂

この夏を乗り越えよう！

夏バテ防止メニュー



チーム エスペランサ

相模女子大学短期大学部食物栄養学科
栄養指導ゼミナール

荒井茉紘・佐野あみ・武下衣織・山田理乃





今回紹介するメニューは…

みんな大好き **ドライカレー**と**大学芋**！
皆さんがよく食べるカレーの中身は何が入っていますか？
お肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎは定番の食材ですよ！
今回は、暑いこの夏を乗り越えるための、
栄養満点夏バテ防止カレーということで、
夏野菜を使ったドライカレー
を紹介します！



ここでクイズ！ ※答えは4つあります

夏野菜はどれでしょうか？

なす



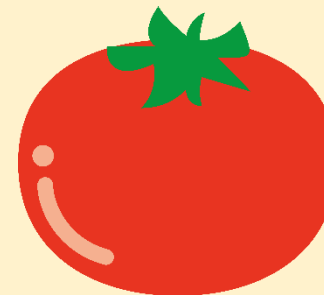
キャベツ



たまねぎ



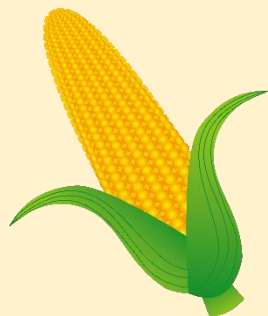
トマト



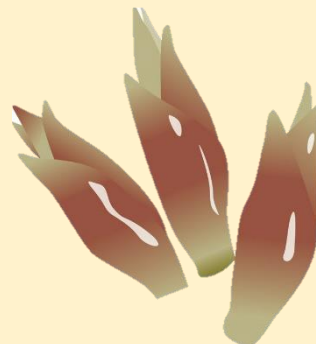
じゃがいも



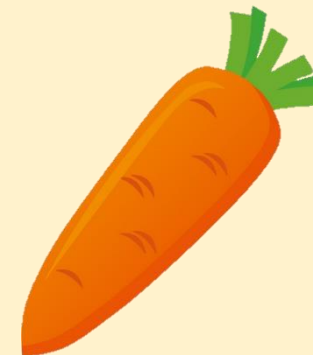
とうもろこし



みょうが

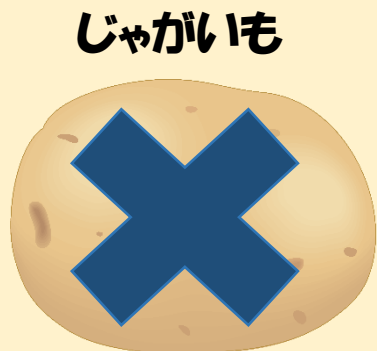


にんじん



ここでクイズ！ ※答えは4つあります

夏野菜はどれでしょうか？



ドライカレーの作り方

材料(1人分)

うるち米 : 80g
ひき肉 : 60g
ナス : 30g
にんじん : 30g

水煮大豆 : 20g
パプリカ(黄) : 20g
玉ねぎ : 40g
サラダ油 : 2g (小1/2)

卵 : 25g
★カレー粉 : 4g
★ケチャップ : 12g (小2)
水 : 10g

★ウスターソース : 6g (小1)
★コンソメ : 1g
★すりおろししょうが : 5g (小1)
塩 : 0.1g
こしょう : 0.01g

- ①ご飯を炊いておく。
- ②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ③なす、パプリカをさいの目切りにする。
- ④フライパンに玉ねぎ、にんじん、なす、パプリカ、大豆をサラダ油で炒め、挽肉を入れる。
- ⑤フライパンに★を入れ、香りが立ったら、塩コショウで味を調える。
- ⑥水を加える
- ⑦煮込んでる間に、新しく鍋を用意し、お湯を沸かし、卵を茹でる。
- ⑧⑦でできたゆで卵の殻をむき、縦に半分に切る。
- ⑨皿にご飯を盛り、ドライカレーをかけて、卵をのせて完成！



大学芋の作り方

材料(1人分)

さつまいも : 60g 砂糖 : 6g (小2) しょうゆ : 5g (小1) 黒ごま : 1g
サラダ油 : 2g (小1/2) 水 : 10g みりん : 5g (小1)

- ①さつまいもは、一口大の乱切りにし、塩水に10分程度漬け、アクを抜き、水気をしっかり拭く。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、温まったらさつまいもを入れ中火にかける。
- ③鍋に砂糖、水、しょうゆ、みりんを入れ、中火にかけ、少しとろみがつくまで煮詰める。
- ④中火にかけていたさつまいもに薄く色がつき、竹串がスッと刺さったら取り出し、③で作った蜜に入れ全体にからめる。
- ⑤オーブンシートなどの上に④を広げ、黒ごまを振り、粗熱が取れたら器に盛り完成！



試作はこんな感じになりました！

スパイスがよく効いていました！

大人も子どもも食べられる味付けになっています！



甘くておいしかったです！

冷めてもおいしく食べられます！

栄養価について

基準 (%)

P : 13~20 F : 20~30 C : 50~65

食塩相当量 基準 : 2.5g以下 実施 : 2.1g

実施 (%)

P : 13.3 F : 23.8 C : 62.9

PFCとは、摂取エネルギーに占める、たんぱく質、脂質、炭水化物の割合のこと

たんぱく質

大豆、豚ひき肉、卵
筋肉や臓器、肌、髪などを作る効果がある

ビタミンB₁

豚ひき肉、大豆、さつまいも
働きとして糖質の代謝を促し、エネルギーを作る手助けをすることで、神経や筋肉の機能を正常に保つ効果がある。

食物繊維

なす、にんじん、大豆、さつまいも
糖尿病、脂質異常症、高血圧、動脈硬化など
様々な生活習慣病予防に効果がある

ビタミンC

パプリカ、さつまいも
抗酸化作用があり、抗がん作用や動脈硬化の予防、アンチエイジングや美肌作用に効果がある。

アレルギー食品： ひき肉（豚肉・牛肉）、大豆、卵



**ぜひ
作ってみてください！**