

1・2・3でバランスごはん

～主食・主菜・副菜をそろえましょう～



家族団らん手づくり料理を楽しむ日の他のレシピを公開しています♪



野菜・海草・きのこなどを使った料理

3皿め 副菜



肉・魚・卵・大豆製品など

2皿め 主菜

1皿め 主食

ごはん・パン・麺類など



3皿め 副菜

具だくさんの汁物など



毎月19日は

家族団らん手づくり料理を楽しむ日

～家族みんなですろって食事を楽しみましょう～

お手軽

キーマカレー

(主食・主菜)

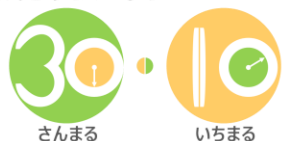
材料(4人分)

ごはん……………600～800g
合挽き肉……………160g
ホールコーン……………80g
玉ねぎ……………200g(1個位)
にんじん……………80g(1/2本位)
水……………400ml(2カップ)
カレールウ……………40g

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんは粗いみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、合挽き肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わってきたら①の玉ねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら水を加え、沸騰したら一度火を止めてカレールウを溶く。
- ⑤ 再度火にかけコーンを加え、煮立ったら火を止める。
- ⑥ 器にごはんを盛り、⑤をかける。

残さず食べよう！



運動



お問い合わせ
健康づくり課 保健予防担当
代表電話34-3000 (内線1535)