

1日2食は3皿運動 ～1・2・3でバランスごはん～

これが基本の3皿です!



野菜・海藻・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
具たくさんの汁物など



1杯で簡単に
主菜や副菜が
そろいます



過去のレシピは
コチラ



夏野菜のドライカレー

【作り方】

- ① Aの野菜を1cmの角切りにする。トッピングのズッキーニを1cm程度の輪切りにする。
ズッキーニはオリーブオイルを塗り、両面を焼いておく。
- ② フライパンを熱して油をひき、しょうが、にんにくを炒め、香りがでたらひき肉を加えて炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、Aの野菜を加え火が通るまで炒める。
- ④ Bの調味料を加え、全体によく混ぜる。塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 器にご飯、④を盛り、トッピング用野菜を添える。

【材料】 (2人分)

- ひき肉・・・150g ご飯・・・2杯分
- A { 玉ねぎ・・・1/2個 人参・・・1/2本
ピーマン・・・2個 なす・・・1/2本
トマト・・・1個
- 生姜、にんにくチューブ・・・小さじ1/2
塩こしょう・・・・・・・・・・少々
- B { カレー粉・・・大さじ1と1/2
トマトケチャップ・・・大さじ2
中濃ソース・・・・・・・・大さじ1
- 【トッピング用】
ズッキーニ・・・1/3本
- *カボチャやオクラなどお好みの野菜でOK◎



食べ歩きへよう!
30・10 運動

お問い合わせ
松本市保健所 保健予防課
電話40-0701(直通)