

毎月19日は**食育の日**

かさま 食彩

笠間市ヘルスリーダーの会

家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
より紹介します。



なすとズッキーニのドライカレー

●材料（約4人分）

なす(角切り)…… 2本(180g)
ズッキーニ(角切り)
…………… 小1本(100g)
玉ねぎ(角切り)
…………… 1/2個(100g)
豚ひき肉…………… 300g
生姜・にんにく(すりおろし)
…………… 1かけずつ

オリーブオイル 大さじ1(12g)
カレー粉… 大さじ2(12g)
A { ケチャップ…大さじ4(60g)
味噌…………… 大さじ1(18g)
卵…………… 4個
ごはん
…… 茶わん1杯程度(150g)

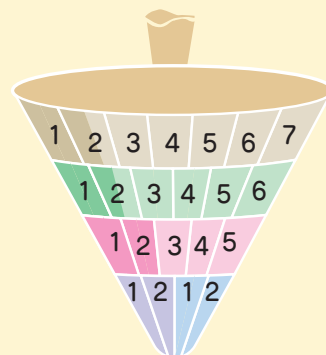
●作り方

- 鍋に湯を沸かし、卵を入れ、ゆでたまごを作る。
- フライパンに、オリーブオイルと生姜とにんにくを入れて弱火で火にかけて、香りがたったら、豚ひき肉を炒める。
- 火が通ったら、玉ねぎ→なす→ズッキーニを順に加え、全体に火を通す。
- Aの調味料を入れて、炒め合わせる。
- 器にごはんをよそり、④とゆでたまごを盛り付けて完成。

●栄養成分（1人前）

エネルギー	605kcal	炭水化物	70.6g
たんぱく質	27.7g	食物繊維	5.1g
脂 質	21.5g	食塩相当量	1.4g

…… 食事バランスガイド ……



主食(ごはん、パン、麺)	1.5sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	1.5sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	2.0sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは [食事バランスガイド](#) [検索](#)

問 保健センター TEL.0296-77-9145

● 笠間焼うつわプレゼント ●

広報紙の感想を添えて住所・氏名・電話番号を明記のうえ、秘書課まではがきでお申し込みください。
※当選者の方には、笠間市役所本所まで、受け取りに来ていただきます。

申し込み先

〒309-1792 笠間市中央3丁目2番1号
笠間市秘書課あて



申し込み締め切り
6月30日(水) 必着

提供：山下 しょうじ 昇二さん(本戸)
サイズ：約18cm×5cm