



野菜のカレー南蛮

材料 2人分

かぼちゃ	75g	A	だし汁	50ml
カラーピーマン赤	65g		減塩しょうゆ	小さじ2
カラーピーマン黄	65g		酢	小さじ2
なす	35g		砂糖	小さじ2
おくら	2本(20g)		カレー粉	小さじ1.5
揚げ油	適量			

作り方

- 鍋にAを入れてひと煮立ちさせる。
- 野菜は食べやすい大きさに切り、180℃の油で野菜を素揚げする。
- 素揚げした後は油を切り、バットに入れる。
- ①をかけ、冷ましながら味をなじませる。

Check! 野菜を素揚げして、カレー風味のたれに漬け込むことで、大人も子どもにも大人気のメニューです。家にある野菜でアレンジも楽しめます。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	133kcal	2.5g
脂質	炭水化物	食塩相当量
7.0g	18.4g	0.5g



なすのおかか煮

材料 2人分

なす	100g
ツナ缶	20g
かつお節	1袋(2g)
みりん	小さじ1/2
減塩しょうゆ	小さじ1
水	適量

作り方

- なすは乱切りにし、水につけておく。
- なすを水から上げ、鍋に全ての材料を入れて煮詰める。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	26kcal	3.3g
脂質	炭水化物	食塩相当量
0.2g	3.6g	0.4g

Check! わくわく食体験教室で使用したレシピ



トマトの緑酢和え

材料 2人分

トマト	80g	A	酢	小さじ1.5
きゅうり	40g		レモン汁	小さじ1
しらす干し	12g		砂糖	小さじ2/3
			薄口しょうゆ	小さじ2/3
			塩	少々

作り方

- 材料の下ごしらえをする。
 - ・トマトは1cmのさいの目に切る。
 - ・きゅうりは小口切り
 - ・しらす干しはさっと湯通しする。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、トマトときゅうり、しらす干しを和える。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	24kcal	2.1g
脂質	炭水化物	食塩相当量
0.2g	3.9g	0.7g



ズッキーニのチーズ焼き

材料 2人分

ズッキーニ	100g
スライスチーズ	1枚(15g)

作り方

- ズッキーニは、1cm幅の輪切りにし、フライパンで両面を焼く。
- ズッキーニに火が通ったら、チーズをのせ、のせた面をさらに焼く。

1人分 栄養価	エネルギー	たんぱく質
	31kcal	2.4g
脂質	炭水化物	食塩相当量
2.0g	1.5g	0.2g

Check! わくわく食体験教室で使用したレシピ。お弁当のおかずにぴったりです。