

# 季節の食材を使って病気を予防しよう！！

～夏の疲れをふきとばそう～

## 秋野菜キーマカレー

### 材料（1人分）

- |           |        |         |      |
|-----------|--------|---------|------|
| ・ たまねぎ    | 30 g   | ・ 油     | 2 g  |
| ・ あいびき肉   | 50 g   | ・ カレー粉  | 1 g  |
| ・ 牛乳      | 20 c c | ・ トマト缶  | 12 g |
| ・ ココナツミルク | 20 c c | ・ コンソメ  | 4 g  |
| ・ 水       | 30 c c |         |      |
| ・ 濃口しょうゆ  | 0.8    | ・ こしょう  | 少々   |
| ・ かぼちゃ    | 20 g   | ・ なす    | 20 g |
| ・ ゆで卵     | 5 g    | ・ 赤ピーマン | 5 g  |
| ・ パセリ粉    | 少々     | ・ 黄ピーマン | 5 g  |

### 作り方

- ① たまねぎはみじん切り、かぼちゃはスライス、赤・黄ピーマンは細切り、なすは乱切りにして素揚げする。
- ② 鍋に油をひき、たまねぎが半透明になるまで炒め、あいびき肉、かぼちゃ、赤・黄ピーマン、カレー粉を入れ炒める。
- ③ 牛乳、トマト缶、ココナツミルク、コンソメ、水を入れて10分程煮込み、隠し味にしょうゆ、こしょうをいれる。
- ④ ごはんを盛り、④のルーをかけ、素揚げしたなす、きざんだゆで卵をのせパセリ粉をちらす。

### 栄養量（1人分）

エネルギー	263 kcal
塩分	2.1 g
食物繊維	2.4 g



### ひとこと

カレー粉は炒めることで風味がでます。香味野菜や香辛料のしっかり入ったカレーは食欲増進効果があります。カレーにとろみがほしい時は、市販のルーを追加してもよいです。

また、なすには体を冷やす効果があるので、夏バテにおすすめです。油で調理するとナスニン（抗酸化作用のある機能性成分）の流出が抑えられます。

彩り豊かな食卓で抗酸化力をUPさせ、夏の疲れをふきとばしましょう。