

野菜のカレー風味煮

オクラの特徴的な「ネバネバ」には、胃腸の調子を整える働きがあるといわれています。

材料 4人分

20分

- | | |
|-------------|-----------------------|
| ●じゃがいも 2個 | ●にんにく 1かけ |
| ●たまねぎ 1/4個 | ●サラダ油 大さじ1/2 |
| ●トマト 1個 | ●カレー粉 大さじ1/2 |
| ●なす 2本 | ●水 150ml |
| ●オクラ 4本 | A [●しょうゆ、みりん 各大さじ1/2 |
| ●スライスチーズ 4枚 | ●塩 小さじ1/4 |

地産地消



オクラ

旬は5月から10月です。朝早くハイビスカスに似たクリーム色の花を咲かせますが、午前中のうちにしぼんでしまいます。その後のできる実(さや)を若いうちに摘んだものがオクラです。



1人分 栄養価

エネルギー 126kcal たんぱく質 4.4g
脂質 4.2g 食塩相当量 0.8g



東金市
管理栄養士 監修

作り方

- じゃがいもは1cm厚さの半月切り、たまねぎ、トマト、なす、オクラは一口大に切る。
- みじん切りにしたにんにくを油で炒め、じゃがいも、たまねぎ、なすを入れ、透き通ったらトマト、オクラ、カレー粉、水を加えて5分煮込み、(A)を加えさらに5分煮る。
- 汁気が少なくなったら、ちぎったチーズを散らし、溶けたら火を止める。

1日の食塩摂取量の目標値(成人)が0.5g引き下げられました

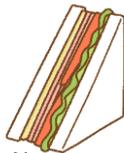
2020年度より新基準

男性7.5g未満 女性6.5g未満です

パンの塩分量

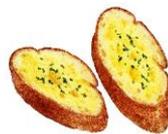
塩分量は商品により異なります

サンドイッチ
ハム入り(50g)



塩分 0.6g
137kcal

ガーリックトースト
2切れ(40g)



塩分 1.0g
150kcal

ピザ
1/8切れ(60g)



塩分 1.1g
226kcal

塩分を
摂りすぎない
工夫

チーズやバターを使ったものは、塩分が高く、エネルギーも高くなりがちです。パンそのものにも塩分が含まれているため、頻度が多くならないよう注意しましょう。



大和支部