

2025年8月6日

食育推進調理講習会

よこすか野菜を使おう

ウェルシティ市民プラザ調理講習室

健康増進課食育推進担当

ヘルスメイトよこすか

- ・ キーマカレー
- ・ とうもろこしごはん
- ・ 夏野菜の煮びたし



横須賀市は「食事バランスガイド」の
推奨に努めています

< 1食分の栄養価 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
538kcal	18.4g	16.4 g	83.2g	1.8g

キーマカレー

(材料 2 人分)

豚ひき肉	120g
たまねぎ	40g (1/4個)
にんじん	20g (1/5本)
ピーマン	15g (1/2個)
トマト	65g (1/3個)
なす	25g (1/4個)
しめじ	15g
カレー粉	大さじ1/2
小麦粉	小さじ 1
顆粒コンソメ	2.5g
塩	少々
水	80ml

(作り方)

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。
- ② トマトは1cm角に、なすは5mm角に切り、しめじはほぐす。
- ③ ひき肉を炒め、油がでてきたら①を加えて炒める。
ナス、しめじ、塩を加えさらに炒める。
- ④ カレー粉、小麦粉を加えて炒め、水、コンソメ、トマトを加えて中火で煮込む。

エネルギー 160kcal たんぱく質11.5g 脂質 11.3g 炭水化物 6.3g 食塩相当量 0.8g

とうもろこしごはん

(材料 2 人分)

米	170g
とうもろこし	30g (1/5本)
酒	小さじ2 (10g)

(作り方)

- ① 米は洗って水気を切り、炊飯器の内釜に入れ、1合の目盛りまで水を加える。
- ② とうもろこしは切り口を下にして立て、包丁で実をこそげる。
芯も捨てずにとっておく。
- ③ ①に酒を加えて混ぜ、②のとうもろこしの実と芯をのせ、普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら、とうもろこしの芯を取り除き、全体を混ぜる。

エネルギー 309kcal たんぱく質 5.7g 脂質 1.0g 炭水化物 68.7g 食塩相当量 0.0g

夏野菜の煮びたし

(材料 2 人分)

かぼちゃ	30g	
たまねぎ	30g (1/5個)	
パプリカ(赤・黄)	各20g (1/6個)	
オクラ	20g (2本)	
A	塩	少々
	こしょう	少々
	オリーブ油	小さじ2/3
B	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
	水	100ml

(作り方)

- ① かぼちゃは1cm幅に、たまねぎとパプリカは縦2cm幅に切る。
オクラはがくをとって斜めに2等分する。
- ② 耐熱容器に①を入れ、Aをからめる。
ラップをして500Wの電子レンジで2分半加熱する。
- ③ 鍋にBを入れて火にかけ、沸騰したら②の耐熱容器に入れ、からめる。
- ④ 粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。

エネルギー 69kcal たんぱく質 1.2g 脂質 4.1g 炭水化物 8.2g 食塩相当 1.0g