

# おいしくカロリー控えめレシピ

2023年10月13日(金)  
横須賀市食生活改善推進団体  
ヘルスマイトよこすか

## 《主食》 ご飯 (1人分150g)

## 《主菜》 豆と野菜のドライカレー

材料 (2人分)

A	・オリーブオイル	小さじ1 (4g)
	・にんにく	3g
	・たまねぎ	50g
	・キャベツ	150g
	・カットトマト	250g
	・ミックスビーンズ	100g
B	・みそ	大きじ1 (18g)
	・カレー粉	小さじ1 (2g)

作り方

- ①たまねぎ、キャベツは8mm位の角切りにする。
- ②にんにくは皮をむきみじん切りにする。
- ③フライパンにAを入れて火をつけ、中火で玉ねぎを炒め、透き通ってきたらキャベツを入れて炒める。
- ④カットトマトとミックスビーンズを入れて水気がなくなるまで煮詰める。Bを入れて味付けする。
- ⑤器にご飯を盛り、④を添える。

## 《スープ》 豆乳スープ

材料 (2人分)

・レタス	50g
・じゃがいも	30g
・ノンオイルツナ缶	20g
・ベーコン	20g
・コーン	15g
・無調整豆乳	100cc
・酒	小さじ1強(6cc)
・塩	1g
・水	100cc
・黒コショウ	適量

作り方

- ①レタスは手で一口大にちぎる。  
じゃがいもは皮をむいて、水に浸けておく。  
ベーコンは5mm幅位に切る。
- ②鍋にベーコンを入れて火をつけ、軽く炒める。  
水100ccを加え煮立ったら、酒・コーン・ツナ缶(汁ごと)も一緒に鍋に入れる。
- ③続けてじゃがいもを、すり下ろしながら加える。  
じゃがいもに火が通りトロリとしたらレタスを入れる。
- ④無調整豆乳100ccを沸騰させないように混ぜながら入れる。塩・黒コショウで味を調える。器に入れる。

## 《デザート》 キウイゼリー

材料 (2人分)

・キウイ	1個 (100g)
・砂糖	10g
・アガー (ゼリーの素)	2g
・水	150cc

作り方

- ①砂糖とアガーをよく混ぜておく。
- ②キウイは皮をむき、縦に4等分し、いちよう切りにする。
- ③鍋に水を入れ①を少しずつ混ぜながら溶かす。  
鍋を中火にかけ、沸騰するまで混ぜる。さらに1分間混ぜながら加熱する。キウイを加えて、火を止める。
- ④粗熱をとり器に入れ、冷蔵庫で冷やす。

一人分栄養価

献立名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分相当量 g
ご飯	234	3.8	0.5	55.7	0
豆と野菜のドライカレー	157	8.4	3.9	27.3	1.3
ヘルシー豆乳スープ	89	5.3	5.1	6.4	0.9
キウイゼリー	45	0.5	0.1	11.7	0
合計	525	18	9.6	101.0	2.2