



# 第77回 ナリタヤ 旬彩キッチンDAY

2022年8月

2018年8月と同じメニューです

## 8月テーマ

### 「残暑 夏バテ対策 簡単だけど本格スパイスカレー」

#### < 雑穀米 >

材料食材(炊きやすい分量)/米2合、十六穀ごはん(はくばく)1袋(30g)

#### < 夏野菜たっぷりスパイスカレー >

材料食材(4人分) / 鶏もも肉400g、玉ねぎ大1個(200g)、炒めたまねぎペースト、にんにく(おろし)小さじ1、しょうが(おろし)小さじ1、カットトマト缶詰1/2缶(200g)、プレーンヨーグルト100g  
トッピング野菜:ズッキーニ1/2本(80g)、赤パプリカ1/2個(75g)、黄パプリカ1/2個(75g)

調味料 / 塩・こしょう少々(鶏肉用)、サラダ油大さじ2、塩小さじ1、スパイスA 大さじ1

※スパイスAの配合[クミン小さじ1、コリアンダー小さじ1、カルダモン小さじ1、ターメリック小さじ1、レッドペッパー小さじ1/4弱]

#### < 作り方 >

- ① 鶏肉は8つに切り、塩・こしょうをふりかける。玉ねぎは、粗みじん切りにする。
- ② 厚手の鍋にサラダ油大さじ1を熱し、鶏肉を入れて両面焼き色がつく程度に焼き、皿に取る。
- ③ 同じ鍋に、玉ねぎ、にんにく、しょうがを入れて炒める。炒めたまねぎペースト、スパイスAを加えて炒める。  
トマト缶、プレーンヨーグルト、塩を加える。
- ④ ③の鶏肉を鍋に戻して、弱火で20~30分煮込み、塩味(分量外)で味をととのえる。
- ⑤ トッピング野菜はお好みの大きさに切る。
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、⑤を軽く焦げ目が付く程度に焼く。
- ⑦ ご飯を盛った器に、カレーをかけ、その上に⑥の野菜をのせる。

★雑穀米をナンに変えてもよいです。

★レッドペッパーは辛いので、お好みで量を加減して下さい。

★にんにく・しょうがは、チューブ入りのものでも代用できます。



#### < グリーンサラダ >

材料食材(4人分) / レタス2枚(60g)、トマト1個(150g)、きゅうり1/2本(50g)

調味料 / ドレッシング: PBお料理酢大さじ1、オリーブオイル大さじ1、塩・こしょう 少々

#### < 作り方 >

- ① レタスは食べやすい大きさにちぎり、しっかり水気を切る。
- ② トマトはくし切り、キュウリは細長めの乱切りにする。
- ③ ドレッシングは、酢、オリーブオイルの順に入れて作り、先にレタスに和える。
- ④ 最後にきゅうりとトマトと一緒に和えてよそる。

ドレッシングを和える事により、シンプルだけどおいしいサラダです。



8月のテーマ  
残暑 夏バテ対策  
簡単だけど本格スパイスカレー  
1人あたり 723 Kcal

※画像はイメージです

| 献立             | SV                                       | SV・栄養価(1人分) |          |       |         |       |
|----------------|--|-------------|----------|-------|---------|-------|
|                |  | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 塩分(g) |
| 夏野菜たっぷりスパイスカレー | 主食:2、主菜3、副菜2                             | 631         | 25.0     | 22.9  | 77.2    | 1.8   |
| グリーンサラダ        | 副菜:1                                     | 28          | 0.5      | 1.6   | 3.2     | 0.3   |
| ぶどう            | 果物:1                                     | 64          | 0.6      | 0.2   | 16.9    | 0.0   |
|                | (計)                                      | 723         | 26.1     | 24.7  | 97.3    | 2.1   |
|                | 主食:2<br>副菜:3<br>主菜:3<br>牛乳・乳製品:0<br>果物:1 |             |          |       |         |       |

|          |        |    |     |     |     |     |
|----------|--------|----|-----|-----|-----|-----|
| アーモンドミルク | SV計算なし | 38 | 0.9 | 2.6 | 3.8 | 0.5 |
|----------|--------|----|-----|-----|-----|-----|

| 献立             | SV・栄養価(1人分)                              |             |          |       |         |       |
|----------------|--|-------------|----------|-------|---------|-------|
|                | SV                                       | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 塩分(g) |
| 夏野菜たっぷりスパイスカレー | 主食:2、主菜3、副菜2                             | 631         | 25.0     | 22.9  | 77.2    | 1.8   |
| グリーンサラダ        | 副菜:1                                     | 28          | 0.5      | 1.6   | 3.2     | 0.3   |
| ぶどう            | 果物:1                                     | 64          | 0.6      | 0.2   | 16.9    | 0.0   |
|                | (計)                                      | 723         | 26.1     | 24.7  | 97.3    | 2.1   |
|                | 主食:2<br>副菜:3<br>主菜:3<br>牛乳・乳製品:0<br>果物:1 |             |          |       |         |       |

|          |        |    |     |     |     |     |
|----------|--------|----|-----|-----|-----|-----|
| アーモンドミルク | SV計算なし | 38 | 0.9 | 2.6 | 3.8 | 0.5 |
|----------|--------|----|-----|-----|-----|-----|

日本人の食事摂取基準(2015年版)の改定を踏まえた食事バランスガイドの変更点を反映させ、  
1日食として提案しやすいカロリー&SV

【1日】

カロリー:1600~2000Kcal

主食:4~6sv

副菜:5~6sv

主菜:3~5sv

牛乳・乳製品:2sv

果物:2sv

【1食】

530~700