

食きらり レシピ

で

笑顔の食卓 育もう Vol.14

はぐく

大豆を使った メニューで 骨粗しょう症予防

「畑の肉」とも言われている大豆。良質のたんぱく質を含む栄養価の高い食品ですが、骨の成分となるカルシウムや、カルシウムの維持に役立つ大豆イソフラボンを含んでいるので、骨粗しょう症予防のためにも、1日に1回は取りたい食品です。今月は、大豆を使ったとてもおいしいカレーのメニューを紹介します。

問い合わせ 保健センター ☎55-03001

豆の トマトカレー



1人分
499kcal
塩分 2.6g

豆のトマトカレー（2人分）

水煮大豆 75g、里芋 2個、玉ねぎ 1/4個、むきエビ 50g、カットトマト(缶) 1/2缶 (200g)、カレールー 1~2個、サラダ油 小さじ1、ご飯 300g、付け合わせ (かぼちゃ、ブロッコリー)

作り方

<下準備> 里芋は皮をむき7mm程度の厚さの輪切りにし、柔らかくゆでる。むきエビは塩(分量外)をふり、軽くもんで水洗いし、玉ねぎはみじん切りにする。

①鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒めしんなりしたら、むきエビも加えて火が通るまで炒める。

②トマトの水煮、里芋、大豆、水大さじ2(固さに応じて調整する)を加え、焦がさないよう炒めながら3分ほど煮る。

③カレールーを砕いて加え、しばらく煮る。

④お皿に盛り付け、仕上げにかぼちゃ、ブロッコリーを添える。

※カレールーは2人分に対し、箱表記の1.5人分の量が目安です。

●レシピの考案：河内長野市食生活改善推進協議会(わらび会)のみなさん

お祝いに

行楽に

ちょこっと
パーティーに

これからイベントの多い季節!
おいしくて楽しいおすしを作りませんか?

河内長野市食生活改善推進員(わらび会)のみなさんが料理教室を開催します。

▶とき 3月4日(金)午前10時~午後1時 ▶ところ: 保健センター ▶定員 15人(先着順) ▶材料費 600円 ▶申し込み 2月5日から電話で同センターへ

わらび会 野間口さん



奥河内くろまろの郷レストラン「TERRA」に
このメニューが登場!
期間: 2月1日~29日