

1日目 昼食

きのこカレー

材料 4人分 塩分1.7g (1人)
米飯 640g (1人分 160g)
牛もも肉スライス 160g
カレー粉 小さじ1
タマネギ 200g (1個)
しめじ、エリンギ、えのきたけ 各40g (各1/2パック)
油 小さじ2
カレールー 60g
ゆで卵 2個

作り方

- ① タマネギは5mmスライス、しめじ・えのきたけは石づきを切り落としほぐす、エリンギ 1/2の長さに切りスライスする。
- ② 鍋に油を熱しタマネギを炒める。
- ③ タマネギが透き通ってきたらカレー粉を入れ牛肉を炒める。
- ④ キノコ類を加えて炒めたら水(800cc)を加えて煮る。
- ⑤ カレールーを水(80cc)で溶いてから加える。
- ⑥ 器に米飯をよそり、きのこカレーをかけ、ゆで卵を半分添える。

フルーツサラダ

材料 4人分 塩分0.3g (1人)
白菜 200g (4枚)
きゅうり 80g (1本)
りんご 80g (1/3個)
パイナップル 80g
フレンチドレッシング 40g

作り方

- ① 白菜はざく切り、きゅうりは2mmの輪切り、りんごは皮付きのまま5mm幅のいちよう切り、パイナップルは一口大に切る。
- ② 切った野菜、果物をドレッシングで和える。