

令和5年度調査研究事業 スマソルレシピ教室

令和5年10月6日(金)

★主食：ごはん (120g)

エネルギー188kcal・たんぱく質4.2g・脂質0.4g・炭水化物43.3g・食塩相当量0g

★主菜：カレーコロッケ

エネルギー339kcal・たんぱく質11.9g・脂質20.1g・炭水化物34.0g・食塩相当量0.7g

材料	分量(4人分)
じゃがいも	320g
玉ねぎ	半玉
合挽ミンチ	120g
油	大さじ1/2
カレー粉	大さじ1
中濃ソース	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	40g
卵	1個
パン粉	64g
揚げ油	大さじ5
レタス	60g

【作り方】

- ① じゃがいもは皮を剥き、芽を取り除く。
- ② 一口大に切り、水から茹でる。箸がスッと入る程度まで柔らかくなったら湯を捨て、粉ふき芋にする。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、フライパンに、油・玉ねぎ、ひき肉を入れ炒める。
- ④ ③の色が半分変わったらAを加えて炒める。
- ⑤ じゃがいもをボウルに移してマッシュしながら粗熱をとり、④を加え混ぜる。
- ⑥ 8等分にし(1人2個)、お好みで丸もしくは俵型に成型する。
- ⑦ 小麦粉を薄くまぶし、卵、パン粉の順に衣をまぶしてけ、きつね色になるまで揚げる。
- ⑧ 油をよく切り、レタスを敷いた器に盛り付け完成。

A



香辛料を使うことで味付けがされ、少量の塩分に抑えることができます！今回は味付けにカレー粉を使用しているので、ソースはかけずにお召し上がりください♪



★副菜：人参ラペ

エネルギー111kcal・たんぱく質0.6g・脂質6.1g・炭水化物14.6g・食塩相当量0.1g

材料	分量(4人分)
人参	200g
レーズン	40g
油	大さじ2
酢	大さじ1
レモン汁	大さじ1
はちみつ	小さじ1
粒マスタード	小さじ1/2

【作り方】

- ① 人参を細い千切りにする。600Wで2分半～3分程電子レンジにかけ、粗熱をとる。
- ② ボウルにレーズンを入れ、よく混ぜる。
- ③ ②にBを入れしっかり混ぜる。
- ④ 食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。

B

★副菜：白菜のクリーム煮

エネルギー100kcal・たんぱく質6.1g・脂質5.2g・炭水化物9.2g・食塩相当量1.0g

材料	分量(4人分)
白菜	1/4カット
ロースハム	3枚
牛乳	300ml
顆粒コンソメ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
水	適量

【作り方】

- ① 白菜は軸と葉に切り離し、軸は3cm幅のそぎ切りにし、葉は3~4cm幅のざく切りにする。
- ② お湯を沸かし、沸いたら①の軸の部分から入れ、1~2分後に葉の部分を入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ ロースハムは3枚重ねて半分に切り、半月の状態で1cm幅に切る。
- ④ ②が茹で終わったらザルにとり、白菜を絞って鍋に入れる。
- ⑤ 鍋に絞った白菜、③のハム、牛乳、コンソメを入れて、中火で4~5分煮る。
- ⑥ 塩・こしょうで味を整え、牛乳が煮立ったら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけて完成！

合計 エネルギー742kcal・たんぱく質23.0g・脂質31.9g・炭水化物101.7g・食塩相当量1.7g

