



楽楽!! おいしか介護食

夏野菜キーマカレー風



エネルギー	479	Kcal
蛋白質	12.2	g

材料と分量(2人分)

ごはん	ごはん茶碗2杯
合いびき肉	50g
ニンニク	適量
生姜	適量
玉ねぎ	1/4個
トマト	1/4個
茄子	小1/2本
パプリカ	1個
サラダ油	小さじ1
水	100ml
カールウ	35g
ラッキョウ	適量

作り方

- ① 玉ねぎ、トマト、茄子、パプリカは1cm角に切る
- ② ニンニクと生姜はミジン切りにする
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②と玉ねぎを入れてよく炒める
- ④ ③に合いびき肉を入れてさらに炒める
- ⑤ ④に茄子、パプリカを入れて炒め、水を加える
- ⑥ ⑤を煮込んで野菜に火が通ったらカールウを入れる
- ⑦ ⑥を煮込んでルウがなじんだら最後にトマトを入れてひと煮立ちさせて出来上がり
- ⑧ お好みでラッキョウを添える

夏野菜は、色が鮮やかなものも多く、紫外線による酸化作用をはねのけるポリフェノール類やカロチノイド、ビタミンCやビタミンEなどが多く含まれています。夏の暑さによる脱水や紫外線によるダメージを軽減したり、食欲が低下した時、体が浮腫んだようなだるさを感じた時も夏野菜に含まれているカリウムが余分なナトリウムを排泄してくれる働きがありますので毎日の料理に取り入れてみて下さい。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む