

# 一食にこのぐらい食べてね。



1人分631kcal 塩分2.4g

## 豆腐のそぼろカレー

462kcal 塩分2.3g

### 材料(2人分)

ごはん(300g) 木綿豆腐200g たまねぎ100g  
にんじん50g セロリ20g エリンギ20g おろしにんにく小さじ1 おろししょうが小さじ1 サラダ油小さじ2  
A(カレールウ(フレークタイプ)30g トマトケチャップ  
小さじ2 ウスターソース小さじ2 こしょう少々)  
リーフレタス60g プチトマト60g

### 作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、ラップをして電子レンジに4分かち、ザルでこしてそぼろ状にする。
- ② たまねぎ、にんじん、セロリ、エリンギはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油とおろしにんにく、おろししょうがを入れて火にかけ、②を炒めてしんなりしたら、①を入れて混ぜ、Aを加えて水分を飛ばすように炒める。
- ④ 器にご飯と③を盛り、リーフレタスとプチトマトを添える。

## ブラマンジェ

1人分169 kcal 塩分0.1g

### 材料(2人分)

牛乳200ml コーンスターチ大さじ2 砂糖大さじ2  
バニラエッセンス少々 キウイフルーツ1個

### 作り方

- ① コーンスターチと砂糖に牛乳を少しずつ加え弱火でゆっくりとかき混ぜる。
- ② 均一にとろみがついたら火を止めバニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ 水で濡らした器に入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、カットしたキウイフルーツを飾る。



津島市公式 YouTube



食改通信

