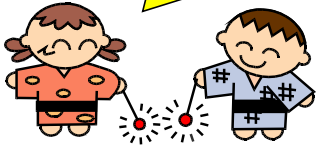


# 高山栄養News vol.1

平成24年8月



皆さん、こんにちは！！高山病院の栄養士 坂口です。  
梅雨入りし、最近雨が降ったり止んだりして、  
気温差がありますので体調を崩さないように気を付けて下さい。

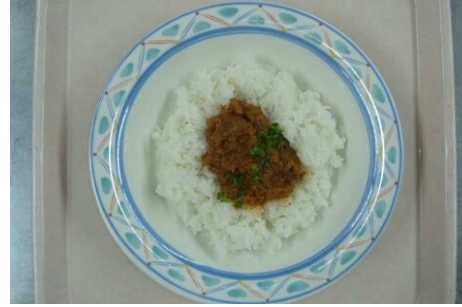
## ～行事食のご紹介～

5月の行事食は、母の日の行事食をしました。

- ・手まり寿司
- ・旬野菜の炊き合わせ
- ・花の吸い物



## ～人気献立のレシピご紹介～



なにが できるかな？



### ドライカレー(材料 2人分)

合挽き肉 100g  
玉葱 大1/2個  
人参 中1/3本  
ピーマン 中1個

パン粉 少々  
水 適量  
塩こしょう 少々

223kcal 塩分 1.45g

トマトピューレ 大さじ4  
ケチャップ 大さじ1  
カレー粉 } 小さじ1/2  
しょうゆ }  
ウスターソース }  
コンソメ 少々  
バター 小さじ1

### 《作り方》

- ①野菜は全て、みじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、合挽き肉を炒め火が通ったらみじん切りにした玉葱、人参、ピーマン(半量)を入れ炒める。
- ③水を材料がひたひたになるまで入れ、次に調味料Aを入れ煮込む。  
塩こしょうで味を調え、パン粉を少しずつ入れ、濃度を調整する。  
仕上がったらお皿に写真のように盛り付ける。
- ④最後に鍋に油を熱し、残りのピーマンを炒めお皿に盛り付けたドライカレーの上にトッピングすれば出来上がり！