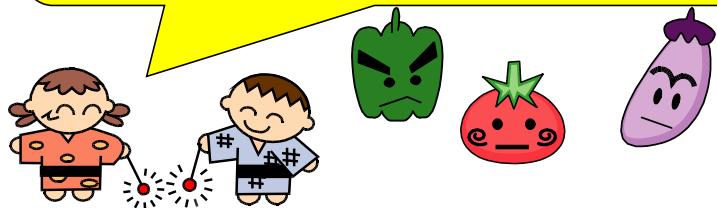


# 高山栄養News vol.1



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～



### 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		
しょうゆ		
ウスターソース		
コンソメ		
バター		
	小さじ1/2	
	少々	
	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整、パン粉を少しづつ入れ、  
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！