

管理栄養士  
養成課程の  
大学生  
が考えた

# 野菜をしっかり摂取するメニュー

主菜編



野菜の  
使用量  
190g

## 野菜たっぷり スープカレー

トマトをスープに使用しています。

### 栄養価（1食分）

※日本食品標準成分表（八訂増補 2023）

エネルギー	407kcal
たんぱく質	18.4g
脂質	29.8g
食物繊維	6.1g
食塩相当量	2.6g

さらさらスープに仕上げています。たっぷりの野菜とどうぞ。

# 野菜たっぷりスープカレー

## 材 料

にんじん	40g (1/4本)
さやいんげん	20g (3本)
れんこん	40g (1/4節)
なす (冷凍揚げなす可)	20g (2個)
枝豆 (鞘剥き、冷凍可)	10g (10粒)
ヤングコーン水煮	20g (2本)
ホールトマト	40g
豚ロース肉	80g (厚切1枚)
顆粒ブイヨン	3g (小さじ3/4)
水	150mL
サラダ油	10g (小さじ2)
食塩	少々
こしょう、ハーブ (クミン)	少々
カレー粉	3g (大さじ1/2)
カレールウ	5g (1/4片)

## 作り方

- ① 画像のように、材料の野菜を大きめに切る。
- ② 豚肉は長さ5cm、幅1cmの拍子木切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油を敷き、肉 (塩・こしょうで下味をつける。)、野菜の順に中火で炒める。
- ④ 炒めた具材を一旦取り出し、肉、野菜の旨味が抽出されている油でカレー粉とハーブ (クミン) を中火で炒める。
- ⑤ ④のフライパンにホールトマトと水150mLを加え、弱火で5分煮る。
- ⑥ 火を止めて、カレールウを溶かす。
- ⑦ 一旦取り出した具材を戻し、適度なとろみが付いたら完成。



名古屋市

このレシピは名古屋市内の  
管理栄養士養成課程の大学  
生と協働して作成しました。

なごベジ●ダイニング

(野菜をたっぷり提供している店舗)

はこちら ▶



ウェブサイト

「なごや食育ひろば」▶

はこちら



名古屋市  
健康増進課の  
Instagram  
はこちら ▶

