



たなばた
七夕

つくって
みませんか?

ひき肉とナスのドライカレー

●ざいりょう● 4人分

あいびき肉... 200~300g
たまねぎ... 1個(みじん切り)
しょうが... ひとかけ(みじん切り)
ナス... 2本(コロコロ)

カレー粉... 大さじ1/2

① しょうゆ... 大さじ1
塩こしょう... 少々

② オリーブオイル... 大さじ3

③ パラパラになるまで汁気もとばすのが、
日もちのコツです。冷蔵で3日くらい保存できます。

●つくりかた● ごはんがススム!

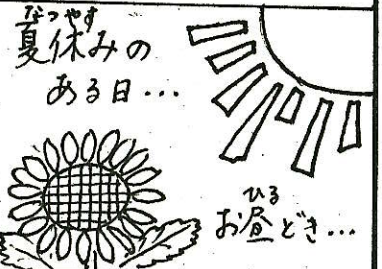
① 中火であたためたフライパンに:
油を入れ、ナスを入れこげ目がついてしんなりするまで炒める。

② ナスをいったん取り出し玉ねぎとしょうがを入れ炒める。

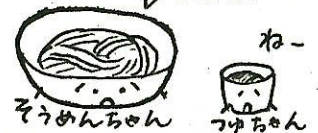
③ 火が通ったらひき肉とカレー粉を加えて炒め、パラパラになったらナスを戻し、①で味をつける。

食育まんが

夏のお昼ごはん



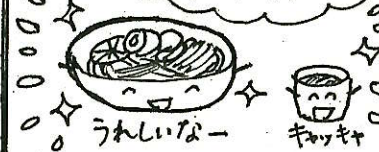
わたしたちだけじゃ
さびしいね..



わたしたちも
いれて~!!

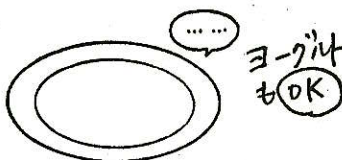


えいようまんてん
だね!!



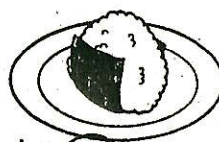
要チェック! 朝ごはん何を食べていますか?

何も食べていない



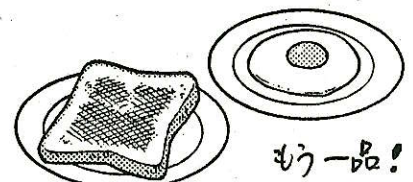
30分早く起きて、バナナ、おにぎり、トーストなど、少しでも食べてみましょう。

主食のみ



みそ汁やサラダ、ヨーグルトなど一品食べるものを増やしてみましょう。

主食と主菜



野菜のおかずを足して、栄養バランスのとれた朝ごはんを目指しましょう。