

# TODAY'S RECIPE

## MAIN DISH



### タニタ食堂オリジナルカレー

カロリー 588cal 塩分量 1.89g

#### 材料(2人前)

ごはん	300g	添え野菜	
野菜カレー		なす(乱切り1/4目安)	30g
豚ひき肉(赤身)	160g	ブロッコリー	40g
刻みにんにく	3g	里芋	40g
刻みしょうが	3g	れんこん(半月5mm幅)	30g
有塩バター	2g	オリーブオイル	2g
たまねぎ(みじん切り)	80g	紫キャベツのコールスロー	
トマト缶(ホール・カット)	120g	紫キャベツ(千切り)	40g
だし汁	120g	塩	0.4g
カレー粉	15g	三温糖	0.4g
チリパウダー	0.2g	りんご酢	2g
クミン	0.2g	オリーブオイル	1g
甘酒	4g	人参とオレンジのラベ	
濃口醤油	4g	にんじん(千切り)	40g
ウスターソース	3g	レーズン	3g
チキンコンソメ	1g	塩	0.4g
塩	0.4g	オリーブオイル	1g
		ブラックペッパー	0.1g
		100%オレンジジュース	1.6g

## TODAY'S RECIPE

### SOUP



### たまねぎのコンソメスープ

カロリー 11cal 塩分量 0.84g

#### 材料(2人前)

干しいたけ	1g
たまねぎ(5mm幅スライス)	20g
水	300g
塩	0.2g
こしょう	0.2g
チキンコンソメ	2.2cc



# RECIPE

## MAIN DISH



### タニタ食堂オリジナルカレー

カロリー 588cal 塩分量 1.89g

## PROCESS



たまねぎ、にんにく、しょうがは細かくみじん切りにする



鍋を熱し、バターを加えてにんにくとしょうがを炒めて香りを出す  
たまねぎを加えてしんなりして色が少し変わるくらいまで炒める



豚ひき肉を入れて火が通るまでしっかり炒める



③にだし汁を加え、他の調味料もすべて加える



水分が飛んできたら完成

# RECIPE

## MAIN DISH



### タニタ食堂オリジナルカレー

カロリー 588cal 塩分量 1.89g

## PROCESS



### 添え野菜

なすは1本を1/4目安に乱切り、里芋は皮をむいて食べやすい大きさにブロッコリーは小房に分けておく。レンコンは半月の5mm幅に切る



①の野菜を魚焼きグリルにのせて上からオリーブオイルを塗って5~6分ほど焼きめがつくくらいまで焼く



豚ひき肉を入れて火が通るまでしっかり炒める



### 紫キャベツのコールスロー

紫キャベツは千切りにして、塩を振ってしっかりもみこんで、水気がでてきたらしっかり絞る



調味料と合わせて紫キャベツと混ぜる(少し漬け込む)



ごはんをお皿によそって、カレーをかけて添え野菜とコールスロー、人参とオレンジのラペを添えて完成



# RECIPE

## SOUP



### たまねぎのコンソメスープ

カロリー 11cal 塩分量 0.84g

## PROCESS



干しいたけは水でもどしておく。  
たまねぎは5mm幅のスライスにする



鍋に水とチキンコンソメを入れて沸かし、①を入れる



最後、塩コショウを加えて煮立たせて完成

