



## 栄養価（1人分）

エネルギー 523 kcal

たんぱく質 18.2 g

塩分 1.7 g

## 材料（2人分）

- ・ごはん 300 g
- ・豚小間肉 100 g
- ・なす 2本
- ・ピーマン 1個
- ・オクラ 4本
- ・豆乳 100ml
- ・野菜ジュース 300ml  
（食塩無添加）
- ・カレールー 30 g

## 作り方

- ① タッパーの底に豚小間肉を敷く。
- ② なす、ピーマン、オクラは食べやすい大きさに切り、①の上のにのせる。
- ③ 豆乳と野菜ジュースを混ぜ、②にかける。その上にサイコロ大に切ったカレールーをのせて、ふんわりとラップをかけて電子レンジで10分加熱する。
- ④ よく混ぜてからごはんの上にかける。

## コツ・ポイント

- ・家庭にある夏野菜で簡単にレンジでチン！豆乳と野菜ジュースでコクとまろやかさを出しました。野菜は何でも構いません。硬いものは前もってレンジにかけておきましょう。肉はツナやウインナーなどに変えるともっと簡単にできますが、疲労回復に効果のあるビタミンB1をとるためにあえて豚肉にしました。