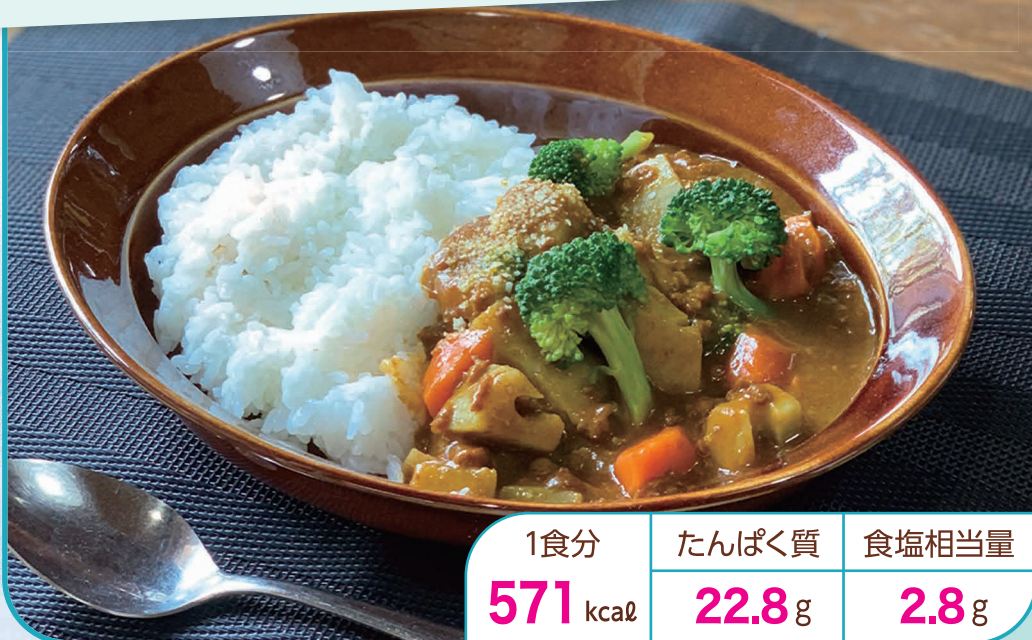


誤嚥性肺炎を防ぐ! のどを鍛える「噛むカム」レシピ

シャキッと! れんこんキーマカレー



1食分	たんぱく質	食塩相当量
571 kcal	22.8 g	2.8 g



ブロッコリー&れんこん
ブロッコリーやれんこんには、
ビタミンCや食物繊維が豊富。
具材として加えるだけで
噛み応えもアップし、
おすすめです!!

材料 (1人前)

- ・玄米パックご飯(白米でもOK)・・・1人前
- ・レトルトキーマカレー・・・1パック

※今回は無印良品の
キーマカレーを使用



- ・ブロッコリー・・・50g
- ・れんこん・・・50g
- ・人参・・・20g
- ・粉チーズ・・・小さじ1
- ・サラダ油・・・小さじ1

作り方

- ①パックご飯は表示通り温める。
- ②れんこんはひと口大の大きさに、
人参は乱切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、人参を加えて1分程炒める。
れんこん、ブロッコリーも加えさらに30秒程炒める。
火を一旦止め、レトルトキーマカレーを加え、
再び火をつけて具材とルーが混ざるように
炒める。
最後に粉チーズを振りかければ完成。



ルーの
飛び跳ねに注意!!