

1月

SED 栄養だより

今回もお手軽な一品料理をご紹介します♪ぜひお試しください♪

【野菜たっぷりカレー焼き春巻き】

- キャベツ 1/4 個
- にんじん 1/4 本
- 玉ねぎ 1/4 個
- 豚ひき肉 80g
- 春巻きの皮 8~10 枚
- カレー粉 小さじ1
- ウスターソース 大さじ1
- サラダ油 適量

焼き春巻きなので、
通常の揚げ春巻きよりも
油を吸わず、ヘルシーです♪

1. 野菜はそれぞれ千切りにする。
2. フライパンに油を熱し、ひき肉を焼く。
野菜を加え、しんなりするまで炒める。
3. ウスターソースとカレー粉を加える。
4. 具を春巻きの皮で巻く。
5. フライパンに少し多めに油をひき、きつねいろになるまで揚げ焼きする



【野菜と油揚げの炒めもの】

- キャベツ 1/4 個
- にんじん 1/2 本
- 玉ねぎ 1/2 個
- 油揚げ 1 枚
- ごま油 小さじ1
- 酒、みりん、しょうゆ 各大さじ1
- 塩コショウ 適量

炒めるだけの簡単料理♪
他の色々な食材でも
お試しください！



1. 油揚げは油抜きをし、細切りにする。
キャベツはざく切り、にんじんは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、野菜と油揚げを炒める。
3. しんなりしてきたら調味料を加える。

