



給食レシピ 減塩レシピ

カレービーンズ

栄養価

エネルギー 62kcal たんぱく質 4.3g 塩分 0.4g

材 料	1人分	4人分
大豆水煮	20g	80g
きゅうり	20g	80g
ホールコーン	10g	40g
ツナ缶(水煮)	5g	20g
カレー粉	0.1g	小さじ1/4
しょうゆ	1.0g	小さじ2/3
砂糖	0.5g	小さじ2/3
食塩	0.1g	少々
サラダ油	1.0g	小さじ1

作り方

- ① 水煮大豆、コーン、ツナは水気を切る
- ② きゅうりは、3mm位の厚さの輪切りにし、塩(分量外)を少しふって、水気をしぼる
- ③ 調味料を合わせて、ドレッシングを作る
- ④ ①、②を合わせて、ドレッシングで和える

※ 乾燥大豆を使う場合は、やわらかくゆでて使いましょう。乾燥大豆は、戻すと2～3倍になります。

※ ドレッシングのカレー粉は、お好みで量を加減してください。よく混ぜることがポイントです。



料理の紹介

給食は、聖籠町産の大豆ときゅうりで作ります。良質のたんぱく質を含む大豆を副菜でとることができます。カレー風味にすることで、食欲が増し、減塩効果もあります。