



## 短冊色のキーマカレー温麺



### 栄養量

エネルギー	126kcal	ビタミンA	36μgRE
たんぱく質	5.8g	ビタミンB <sub>1</sub>	0.04mg
脂質	3.7g	ビタミンB <sub>2</sub>	0.03mg
炭水化物	18.6g	ビタミンC	12mg
カルシウム	15mg	食物繊維	1.3g
鉄	0.4mg	食塩相当量	1.2g

### 材料

白石温麺	20g	
なす	7g	
オクラ	5g	
たまねぎ	5g	
にんじん	3g	
赤パプリカ	3g	
黄パプリカ	3g	
おろししょうが	0.5g	
オリーブオイル	0.05g	
鶏ひき肉	20g	
サラダ油	1g	
A	カレー粉	0.3g
	ケチャップ	3g
	しょうゆ	1.5g
	コンソメ	0.2g
	砂糖	1g
	水	7g

### 作り方

- ① なす・たまねぎ・にんじん・パプリカは1.7cm角切りにし、オクラは塩もみをして7mm小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉とおろししょうがを炒め、火が通ったら①のオクラ以外を加える。
- ③ ②にAとオクラを加えて全体に味がなじむまで火を通す。
- ④ 温麺はたっぷりのお湯で4分程茹で、湯切りし、水で洗い冷ましてから水気を切り、オリーブオイルを絡める。
- ⑤ ③に④を入れ、全体に絡めて盛り付けたら完成！

### ちょこっとメモ

七夕に向けて、短冊色の食材を使用してみました！

短冊は、それぞれの色ごとに意味があるということをご存じでしたか？

青・緑→人間力を高める 赤→祖先や親への感謝 黄→人を大切に思う、信頼感を育む  
黒・紫→学力向上 白→義務や決まりを守る という意味があります！

暑い時期にも食べやすいキーマカレー！和えたり、乗せたり、アレンジしてみてください！