



# 熱中症予防レシピ



## キーマカレー

栄養価（1人分）（玄米150gの場合）

エネルギー:343Kcal 蛋白質:12.9g 脂質:14.3g 塩分:1.2g

材料（2人分）

○にんにく5g ○オリーブオイル小さじ1（6g） ○合挽肉100g ○塩少々 ○こしょう少々  
○ナス1/2本（40g） ○玉ねぎ1/2個（100g） ○人参1/4本（40g） ○トマト缶（100g）

【A】カレー粉大さじ2（4g）、中濃ソース小さじ1（6g）、コンソメ小さじ1（3g）

作り方

- ①にんにくと玉ねぎはみじん切り、ナスと人参は1cm程度の角切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。ひき肉を加え、塩・こしょうを加える。
- ③野菜を加え、火が通るまで炒める。
- ④トマト缶を加え2分ほど煮る。
- ⑤【A】を加え、味を調えれば出来上がり！



### ポイント

ビタミンB1を多く含む豚肉とアリシンを多く含むにんにく・玉ねぎを使った一品です。  
ご飯を玄米にすることでビタミンB1を多く摂取することができます。  
カレー粉を使用することで、カレールウを使用したカレーより糖質が少なめになっています♪

辛味や酸味で  
食欲増進♪



## 彩りマリネ

栄養価（1人分）

エネルギー:65Kcal 蛋白質:1.6g 脂質:3.2g 塩分:1.3g

材料（2人分）

○赤パプリカ1/2個（60g） ○黄パプリカ1/2個（60g） ○オクラ2本（30g）  
○オリーブオイル小さじ1（6g）

【マリネ液】砂糖小さじ1（3g）、酢大さじ2（30g）、醤油大さじ1（18g）、こしょう少々  
作り方

- ①オクラは1/2に、パプリカは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、パプリカとオクラを炒める。
- ③野菜をマリネ液に漬けて、冷やせば出来上がり！

### ポイント

ビタミンCを多く含むパプリカとクエン酸を含む酢を使用した一品です。