

トマッピーの食育レシピ

テーマ：野菜たっぷり

【 ミルクカレーうどん 】

調理時間

20分

材料（大人 1 人分）

茹でうどん	1 玉 (200g)
豚こま切れ肉	50g
玉ネギ	1/4 個 (50g)
チンゲン菜	1/3 株 (75g)
ブナシメジ	20g
A	牛乳 カップ 1 弱 (180g)
	ストレートつゆ 60cc
	カレー粉 大さじ 1/2
	顆粒和風だし 小さじ 1/2 (0.5g)
油	大さじ 1/2 (6g)
青ネギ小口切り	小さじ 1 (5g)

【作り方】

- ① 玉ネギは薄切り、チンゲン菜は 2 cm 位に切る。しめじはほぐす。



- ② 鍋に油を熱し①と豚肉を中火で炒める。
③ 全体に火が通ったら A とうどんを加え弱めの火で沸騰直前まで温める。



- ④ 器に盛りネギをかける。



[1人前: エネルギー489kcal、たんぱく質 20.6g、脂質 18.0g、炭水化物 56.9g、食塩相当量 3.1g]

食育コラム ～食品ロスをなくそう！～



食べ物がたくさん無駄になると、食べ物を作るために使った水やエネルギーなどが無駄になり、環境にも大きな影響があります。

①無駄に買わない ②健康に配慮しつつ残さず食べる ③野菜など過剰に切り捨てないなど、身近な所から意識をしましょう。