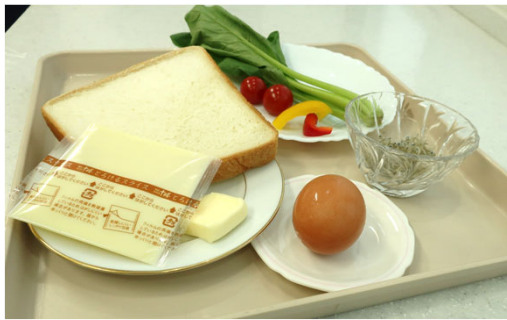




## 小松菜とちりめんじゃこの デンバートースト

1人分  
エネルギー：415kcal  
塩分：1.9g  
野菜量：110g



### 材料（1人分）

食パン（6枚切り）	1枚
卵	1個
スライスチーズ （とろけるチーズ）	1枚
サラダ油	小さじ1
バター	6g
塩、こしょう	お好みで

### 【中に入れる具材】

小松菜	1株（30g）
ちりめんじゃこ	10g
ミニトマト	2個（20g）
赤パプリカ	少々
黄パプリカ	少々

### ★ヘルスマイトのオススメ具材

#### キャベツとコーン



キャベツ、コーン、ハム  
赤パプリカ、黄パプリカ

#### キャベツとツナ



キャベツ、ピーマン、ツナ  
赤パプリカ、黄パプリカ

#### パセリとベーコン



パセリ、玉ねぎ、ベーコン  
赤パプリカ、黄パプリカ



／  
好きな野菜や冷蔵庫にある余りものでも  
作ってみてね！  
＼

## 作り方

① 小松菜はさっと茹で、2cm程度に切っておく。  
パプリカは千切り、ミニトマトは輪切りにする。  
食パンはまわりを1cm程度残して切りぬぎ、  
内側と外側に分ける。

①



② フライパンにサラダ油を熱し、  
外側の食パンを置き少し焦げ目がつくくらいに焼く。

②



③ パンの内側に溶き卵を流し入れる。  
(溶き卵がパンの耳より外に流れないように注意。)

③



④ 溶き卵が少し固まってきたら、小松菜、パプリカ、  
ちりめんじゃこ、ミニトマト、スライスチーズの順に入れる。

④



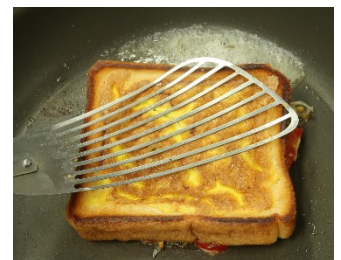
⑤ 切りぬいた食パンの内側で蓋をし、  
フライ返しで押さえながら溶き卵に焼き色がつく程度まで焼く。  
(やさしく抑えると具材が落ち着きます。)

⑤



⑥ 蓋をした食パンの上にバターをのせ、ひっくり返す。

⑥



⑦ 焼き色がついたら出来上がり。  
(フライパンをゆすりながら焼くと良いです♪)



# キーマカレー

1人分  
エネルギー：480cal  
塩分：1.6g  
野菜量：100g

## 材料（4人分）

ごはん	茶碗4杯分（600g）
ひき肉	200g
玉ねぎ	1/2個（100g）
なす	2本程度（120g）
にんじん	1/2本（60g）
トマト	1/4個（50g）
かぼちゃ	60g
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
水	450ml
プレーンヨーグルト	大さじ1
ウスターソース	小さじ1
ケチャップ	小さじ1
サラダ油	大さじ1
カレー粉	大さじ1
カレールウ	50g
【飾り用】	
枝豆	お好みで

野菜を加熱すると  
カサが減って  
＼たくさん食べられるよ！／





## 作り方

- ① しょうが、にんにくはみじん切りにし、玉ねぎ、なす、にんじん、トマト、かぼちゃは1cmくらいのサイコロ状に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじんを入れ、炒め、さらにひき肉、なす、カレー粉を入れて炒める。
- ③ ②に材料がかぶるくらいの水（450ml）、トマト、かぼちゃを入れ、10～15分煮込む。
- ④ 野菜が柔らかくなったらカレールウ、ヨーグルト、ウスターソース、ケチャップを入れ、5分程煮込む。
- ⑤ ごはんと一緒に皿に盛り付け、茹でた枝豆を飾る。

①



①



②



③



④





## かぼちゃのポタージュごはん

1人分  
エネルギー：380kcal  
塩分：0.8g  
野菜量：140g

### 材料（4人分）

ごはん	茶碗4杯分（600g）
かぼちゃ（正味）	1/3個（500g）
玉ねぎ	1/4個（50g）
ハム	3枚
バター	大さじ2
湯	1カップ
牛乳	1カップ
塩	小さじ1/3
黒こしょう	適量

### 作り方

- ① かぼちゃは皮を取り、3cm角に切る。  
玉ねぎは粗みじん切りにする。ハムは細切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、①を炒める。
- ③ ②に分量の湯を加え、ふたをして弱めの中火で、  
かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。  
柔らかくなったら、いったん火を止めて、木べらなどでかぼちゃをつぶす。
- ④ ③に牛乳を入れて温め、塩・黒こしょうで味を調える。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をかける。

②

