



## 時短で簡単レシピ

2月4日（土）に津野町役場西庁舎で生活習慣病予防講習会が開催されました。

今回は、若者・働き世代を対象とした講習会で11名の皆さまに参加いただきました。

まず、30分ほど健康に関する講義をし、その後4班に分かれて調理をしました。

メニューは“時短で簡単レシピ”ということで、お手軽キーマカレー、鮭の南蛮漬け、白菜スープでした。

どれも時間がかからず簡単に作れ、皆さんに喜んでいただきました。



参加者の感想を一部ご紹介します。

「地区の集まりの時に作ったら喜ばれそう。今度作ってみようかな。とてもおいしかった。」など、大変好評でした。

参加者の皆さま、お忙しい中、講習会に参加いただき、ありがとうございました。

今後も様ざまな講習会を開催していきたいと思っておりますので、ぜひ参加のほどよろしくお願ひします。

## ☆☆☆レシピ紹介☆☆☆ ぜひお家で作ってみてください！！

## 『お手軽キーマカレー』

## 【材料5人分】

ごはん	750g
合挽き肉	200g
ホールコーン（缶）	100g
玉ねぎ	1と1/4個
にんじん	5/8本
水	500ml
市販のカレールウ	50g

## 【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、合挽き肉を炒める。色が変わってきたら玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら、水を加え、沸騰したら一度火を止めてカレールウを溶く。再度火にかけコーンを加え、煮立たせたら火を止める。
- ④ 器にご飯を盛り、③をかける。

エネルギー437kcal たんぱく質 13.1g 脂質 10.1g 食塩相当量 1.2g

（船戸ヘルスマイト）