

藤井恵の

からだ
が喜ぶ

健康ごはん

カレー味のコロコロステーキごはん

カレー味の牛肉を、サニーレタスやトマトと一緒にごはんの上のにせました。
タコライスのように混ぜて食べてください。カレーのスパイス効果で食欲もアップします。

Recipe Card 1人分584kcal 塩分1.3g 調理時間15分

動画でも!



Close-up!

子どもが喜ぶ味!
どんな食材、調理法でも
使いやすい



瓶タイプ56g



詰め替え用
袋入り45g

ハウス食品 味付カレーパウダー パーモントカレー味

パーモントカレーのおいしさをギュッと詰め込んだ顆粒状の味付カレーパウダー。塩などの調味料がバランスよく配合されているので、味付けが簡単に決まります。子どもが大好きな甘口で、まるやかな風味と甘さが特徴。いろいろな食材にふりかけて、料理のレパートリーを増やすことができます。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

●今月のテーマ●

夏の暑さに負けない体を作る!

今月は



サニーレタス

夏バテを予防するおかず

サニーレタスは、ビタミンC、Eやβ-カロテンなどのビタミン類やカリウムなどのミネラル類をバランスよく含んでいるうえ、食欲を増進させる働きのあるサポニン様物質も含まれます。

旬のトマト、とうもろこしや牛肉を合わせて、夏バテ予防に欠かせないたんぱく質、ビタミン、ミネラルをしっかり摂りましょう!

カレーパウダーに含まれているターメリックやクミン、コリアンダーなどのスパイスには消化促進、食欲増進効果があるので、食欲が落ちがちな夏にぴったります。

この食材で
栄養アップ

トマト



抗酸化作用の高いリコピンやビタミンC、β-カロテンが豊富。体内の余分な塩分の排出を促すカリウムや、便秘解消に効果のある水溶性食物繊維も含んでおり、栄養満点です!

とうもろこし

糖質やビタミンB1、B2、カリウムなどが豊富です。ほかに、目や肌を紫外線から守る働きがあるルテインを含んでいます。



材料 (2人分)

牛もも肉(ステーキ用)…200g

→1~1.5cm角に切り、Aを順にまぶす。

酒…大さじ1/2

A ハウス 味付カレーパウダー
パーモントカレー味…少々

たまねぎ…1/4個

→粗めのみじん切りにする。

とうもろこし(ゆで)…1/2本 ※生のままでも調理可能です。
→実を包丁で削り取る。 その場合は、粒がバラバラに仕上がります。

B ハウス 味付カレーパウダー
パーモントカレー味…小さじ2
ウスターソース…小さじ1

バター…10g

サニーレタス…100g

→長さ5~6cm、幅7~8mmに切る。

トマト…小1個

→1cm角に切る。

細切りチーズ…20g

温かいごはん…300g

CGC
細切りチーズ



味付カレーパウダーを使うと、
子どもが大好きな味が
簡単に決まります!



藤井 恵/料理研究家・管理栄養士

旬の食材をいかした、簡単でおいしく、体によいメニューを提案。『藤井恵の免疫力を高めるかんたんごはん』(家の光協会)など、レシピ本を多数出版。

作り方



1 材料を炒める

フライパンにバターを中火で溶かし、たまねぎを炒める。しんなりしたら、牛肉をサッと炒めてから、とうもろこしを加えて3分ほど炒める。



2 調味して盛る

Bを加えてサッと炒め、香りが立ったら火を止める。器にごはん、サニーレタスとともに盛り合わせ、トマト、チーズをのせる。