

ピーマンとしめじのカレー風味サラダ



1人あたりの栄養価

(大人用) カロリー：73kcal 塩分：0.4g 野菜の量： 

(子ども用) カロリー：37kcal 塩分：0.2g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

ピーマンを茹でて苦みを和らげました。またカレー風味にしたこととヨーグルト、マヨネーズを加えてまろやかにすることにより、ピーマンを食べやすく仕上げました。

材料(大人2人分 + 子ども1人分)

ピーマン	4個	マヨネーズ	10g
しめじ	50g	ヨーグルト	10g
ツナ	25g	ウスターソース	小さじ1
塩	ひとつまみ	カレー粉	少々

※野菜等は1/5程度を子ども用とし、準備してください。

つくり方

1. ピーマンは水洗いし、縦半分に切りヘタと種を取り除く。ピーマンの繊維を切るように薄く切り目を入れる。繊維に沿って5mm幅から1cm程度のサイズに切る。子ども用は同じ幅で切り、一口大の長さにする。しめじは石づきをとり、ほぐしておく。子ども用はピーマンと同様に1口大の長さしておく。
2. 鍋にお湯をわかし、沸騰したら塩を加え、ピーマンとしめじを加えて茹でる。また子ども用はみそこしザルに入れて大人用のものと一緒に茹でる。
3. 火が通ったら子ども用はザルにいれたままお湯から引き上げ、大人用はザルにとり、どちらも冷水でさっと流し冷やし、冷えたら水気を切っておく。
4. ボウルにツナ、マヨネーズ、ヨーグルト、カレー粉、ウスターソースを加えてよく混ぜる。この1/5程度を他のボウルにとり、元のボウルに大人用の具材、新しいボウルに子ども用の具材をいれ、混ぜ合わせる。お皿に盛りつけ、出来上がり。

