

野菜を増やして、からだを動かそう！

シンプルに取り組める、毎月1品、1運動をご紹介します。お楽しみに！

市販カレールー半量で作る！ヘルシーカレー♪

4皿分 【材 料】肉 150g、玉ねぎ中 1 個、人参中 1/2 本、ジャガイモ中 1 個、ニンニク少量
【調味料】市販カレールー半分（2皿分）、コンソメ 1 個、トマトペースト大さじ1
※その他、炒め油大さじ1、水 600 cc（3 カップ）、小麦粉小さじ2を使用します。
※開封後のルーは冷蔵保存で3か月以内に使いましょう。（ハウス食品ホームページより抜粋）



- ① 具材は全て一口大に切っておく。
- ② フライパンに油をひいて、肉、玉ねぎ、人参、**小麦粉小さじ2、ニンニク少量**を入れて中火で5~10分間炒める。
- ③ 鍋に600ccの湯を沸かしておく。
- ④ 沸騰したら、②、**コンソメ1個**、ジャガイモを加えて10分前後弱~中火で煮る。
- ⑤ 最後にルーと**トマトペースト大さじ1**又は**トマト缶**や**マトピューレ**を加えゆっくり混ぜながら5分煮る。

※トマト缶やマトピューレの場合は、使用する量の水分を予め減らしてください。

ルー半量でも美味しく作るコツ…**小麦粉**でとろみを補い、**ニンニク**や**トマト**でコクやうまみをプラスします。
塩分は**コンソメ**をプラスしますが、市販のルーを全て使用するよりも約3割の塩分カットになります。

手首のストレッチ①



腕を下げる

- ① 胸の前で手のひらを合わせる
 - ② 手首が伸びるように腕を下げる
- ※15~30秒キープし、1~3セット



お餅のカロリーと適量

市販のお餅のカロリーは1個約120Kcalです。
2個が適量です。多くても3個までに。



◇無理はしないで下さい。

参考：宅トレ BLOG リセピラ