

## 材料 (2人分)

|          |           |
|----------|-----------|
| 牛肉       | 120g      |
| ニラ       | 50g       |
| にんじん     | 30g       |
| 玉ねぎ      | 60g       |
| ザーサイ     | 10g       |
| もやし      | 60g       |
| 油        | 小さじ2      |
| カレー粉     | 小さじ2      |
| 水        | 2・1/2 カップ |
| カレーペースト  | 25g       |
| ココナッツミルク | 200cc     |
| しょうゆ     | 小さじ1      |
| ナンブラー    | 小さじ1      |
| そうめん     | 100g      |

1人分

エネルギー  
561  
kcal塩分  
3.7  
g

## 作り方

- 1 牛肉は一口大に切る。ニラはざく切り、にんじんは半月切り、玉ねぎは薄切りにする。ザーサイは水につけて塩抜きし、薄切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、玉ねぎ、牛肉を炒める。牛肉の色が変わったら、にんじん、カレー粉を加えて炒める。
- 3 水、カレーペースト、ココナッツミルクを加えて煮る。
- 4 煮立ったら、ザーサイ、ニラ、もやしを加え、しょうゆ、ナンブラーで味をととのえる。
- 5 そうめんは別にゆでて器に盛り、④のカレー汁をかける。

夏の定番・そうめんを、ココナッツミルクとナンブラーの効いたタイカレー風のあたたかいスープでいただきます。栄養バランスもよく、スパイシーな香りに食欲もそそられます。



## タイ風カレー麺

栄養たっぷりのタイカレー味のそうめん

## きゅうりのごまサラダ

アジア風のさっぱり酢の物

料理制作 森野 員由美  
(管理栄養士)

すりごまとナンブラーを使った、さっぱりとした酢の物です。食欲の落ちやすい夏場は、酢を上手に使って野菜をしっかりとりましょう。

## 材料 (2人分)

|          |        |
|----------|--------|
| きゅうり     | 100g   |
| 塩        | 小さじ1/6 |
| えび       | 65g    |
| すりごま (黒) | 大さじ1   |
| 酢        | 小さじ1   |
| ナンブラー    | 小さじ1/2 |
| 砂糖       | 小さじ1   |

1人分

エネルギー  
96  
kcal塩分  
1.6  
g

## 作り方

- 1 きゅうりは小口切りにし、塩をふってしんなりとさせる。えびはゆで、ぶつ切りにする。
- 2 すりごま、酢、ナンブラー、砂糖を混ぜ合わせ、①を和える。

撮影 菅原史子  
スタイリング 高木ひろ子

石川島播磨重工業健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲三丁目1番1号 豊洲IHIビル内  
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872