

1/2日分\*の

# 野菜 たっぷりおかず

カレーパウダーをふってごはんを炊くだけで、簡単カレーピラフのできあがり！  
もやしとズッキーニは、ごま油と塩を加えた湯でゆでて、香りよく仕上げます。  
ビビンバのように混ぜて食べると、野菜もしっかり食べられます。

牧野 直子 / 管理栄養士・料理研究家  
「家族みんなが楽しめる健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。  
『2品でととのうやせ献立』（主婦の友社）など著書多数。

この1品で1人  
野菜180gが  
とれる！



## カレービビンバ風

Recipe Card 1人分664kcal 塩分2.0g 調理時間15分+

動画でも♪



### 材料 (2人分)

米…1合→洗ってざるに上げ、30分おく(時間外)。

牛肉(こま切れ)…250g

もやし…1袋(200g)

ズッキーニ…1本(100g)

→長さを3等分に切ってから、幅7mmの短冊切りにする。

パプリカ(黄)…1/2個(60g)

→縦に細切りにし、長さを半分に切る。

ハウス 味付カレーパウダー パーモントカレー味…適量

ごま油…適量

塩…大さじ1/2

CGC  
純正ごま油



### 作り方



1

炊飯器の内釜に米を入れ、1合の目盛りより少し少なめに水(材料外)を入れる。ハウス 味付カレーパウダー パーモントカレー味大さじ1/2を加えてサッと混ぜ、炊く(時間外)。



2

牛肉にハウス 味付カレーパウダー パーモントカレー味大さじ1/2をふってもみ込む。



3

鍋に水1ℓ、ごま油大さじ1/2、塩、もやしを入れ、強火にかける。沸騰したらズッキーニを加えて1分ほどゆで、一緒にざるに上げる。



4

フライパンにごま油小さじ2を中火で熱し、牛肉を色が変わるまで炒め、パプリカを加えてサッと炒める。器に1のごはんを盛ってその上のにせ、3の野菜を添え、混ぜて食べる。

カレーパウダーは調味料入りで塩味もあり、味が決まりやすく便利！  
ダメにならず、使いやすいですね。



／今月のテーマ／

## パプリカは牛肉と一緒に炒めて！

夏が旬のパプリカはビタミンC・E、β-カロテンが豊富。ビタミンCは水溶性なので、ゆでるより炒める方がムダなくとれておすすめです。β-カロテンは油と一緒にとると吸収率がよくなります。



## Close-up

### 子どもがよろこぶ味！

どんな食材、調理法でも使いやすい



瓶タイプ  
56g

### ハウス 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、まろ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。



詰め替え用  
袋入り45g

※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。

\*厚生労働省「健康日本21」では、成人1日あたりの野菜の摂取量として350g以上を目標値としています。