



ベジタブルカレーライス

はままつ食de元気応援店
認証店シェフ監修
かんたん野菜たっぷりレシピ



ベジタブルカレーライス

市販のカレールーにちょい足しでお店の味に！
美味しく楽しく野菜をたっぷり食べられます。

レシピ提供 古橋義徳 さん
(レストラン食楽工房/細江町気賀)



私たち「はままつ食de元気応援店」は、
大切なあなたとあなたの家族の健康を支えます。

材料	4人分	切り方・規格など
玉ねぎ	2個	スライス
にんじん	1本	斜め薄切り
にんにく	大さじ1	みじん切り
しょうが	大さじ1	みじん切り
バター	1かけ	8g程度
サラダオイル	大さじ1	
チキンコンソメ	大さじ1/2	キューブ1個程度
水	1500ml	
市販のカレールー	4人分	メーカー規格による
めんつゆ	少々	味をみながら
はちみつ	少々	味をみながら
生クリーム	少々	お好みで
お好みの野菜	たっぷり	蒸す、揚げる、焼くなど お好きな調理法で

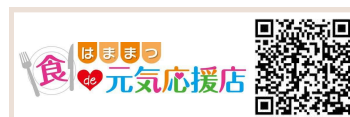
- 鍋に玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、バター、
サラダオイルを入れ、炒める。
- 水とチキンコンソメを入れて煮込み、あくを取る。
玉ねぎとにんじんが柔らかくなるまで煮る。
- 火を止め、ルーを入れ、蓋をして弱火で煮込む。
- とろみが出たら、めんつゆとはちみつを入れ味を整える。
- 皿にご飯と4を盛り、お好みで生クリームをかける。
お好みの野菜をたっぷりトッピングして完成。

明日誰かに
伝えたい！

油で変わる！野菜の栄養をもっと吸収するコツ
野菜はヘルシーだけど、ただ食べるだけじゃもった
いない！野菜に含まれる“脂溶性ビタミン”は、油
と一緒に摂るとグッと吸収しやすくなります。炒め
たり、揚げたりするのはもちろん、サラダにはあえ
てオイル入りのドレッシングをかけるのがおす
め。美味しく、効率よく栄養をとりましょう♪

浜松市管理栄養士

【発行】浜松市





野菜たっぷりハンバーグ

はままつ食de元気応援店
認証店シェフ監修
かんたん野菜たっぷりレシピ



野菜たっぷりハンバーグ

たっぷり野菜を、ぎゅっとお皿に。
ジューシーなハンバーグに彩り野菜が寄り添う幸せ。

レシピ提供 古橋義徳 さん
(レストラン食楽工房/細江町気賀)



私たち「はままつ食de元気応援店」は、
大切なあなたとあなたの家族の健康を支えます。

材料	4人前	切り方・規格など
◆ハンバーグ		
牛ひき肉	400 g	
パン粉	大さじ4	
牛乳	60ml	
玉ねぎ	2 個	みじん切り
卵	2 個	
塩・こしょう	少々	
ナツメグ	少々	
サラダ油	大さじ1	
◆トマトソース		
玉ねぎ	40 g	みじん切り
ホールトマト缶	400 g	1缶
オリーブオイル	適量	
◆付け合わせ		
お好みの野菜	たっぷり	

◆ハンバーグ

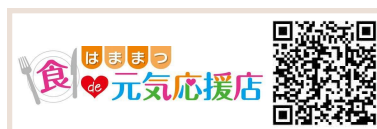
- 1 パン粉と牛乳を合わせておく。
- 2 ボウルにすべての材料を入れ、ひき肉の色が白っぽくなるまでよく混ぜる
- 3 フライパンにサラダ油を入れ熱してから、肉だねを丸く成形し、中心をへこませて焼く

◆トマトソース

- 1 玉ねぎは透き通るまで炒める。
- 2 ホールトマト缶を汁ごと入れて煮込む。
- 3 粗熱がとれたらミキサーかけ、裏ごししてピューレ状にする。

◆付け合わせ

- 1 お好みの野菜をお好みの調理法（蒸す、焼く、揚げる）で調理し、たっぷり盛り付ける。



浜松市健康増進課
Instagram
健康情報発信中→

【発行】浜松市