

# 夜遅い時の食事

仕事や塾などで帰りが遅い時は夕食時間が遅くなります。そんな時は代謝を促すのに必要な栄養素のビタミンB群が豊富な食事を取るようにし、夕方におにぎりを少し食べるなど分食にするといいでしょう。ドライカレーに使用している玄米や豚肉はビタミンB1が豊富な食材です。

## ☆献立☆

### ドライカレー きゅうりのライタ みぞれ柿

#### 1人分の栄養量

エネルギー 872kcal  
タンパク質 25.4g  
ビタミンB1 0.79mg  
食塩相当量 2.1g



#### きゅうりのライタ

ヨーグルトの水気をきり、きゅうりと和えて、クミンの粉末を少々かける。ドライカレーによく合う副菜です。



#### みぞれ柿

大根おろしにレモン汁を加え、柿を加えたものです。塩を使わずに作ってください。フルーツを食べる機会のない人には副菜として、またつい食べ過ぎる方にはデザートとして、フルーツの食べ過ぎを防ぎます。

#### ドライカレー

ひよこ豆を使うことでビタミンB6が多くなり、うまみができます。ひよこ豆が手に入らなければ、ミックスビーンズなどでも構いません。カレー粉などの香辛料は脂肪が少なくても満足感を与えてくれます。玄米を使えば、翌日の便通がよくなります。

## ドライカレー

#### 〈材料〉1人分

豚ひき肉	50g	茹でひよこ豆	30g
玉葱	1個	トマトホール缶	100g
人参	30g	にんにく	1かけ
カレー粉	2g	オリーブ油	大さじ1
月桂樹の葉	1枚	固形コンソメ	$\frac{1}{2}$ 個
塩・胡椒	少々	白ワイン	大さじ $\frac{1}{2}$

#### 〈作り方〉

- 1 玉葱・人参・にんにくをみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油を $\frac{1}{2}$ 量入れ、玉葱を20分以上弱火で炒める。
- 3 焦げ茶色になって甘みが出たところで、豚ひき肉に塩・胡椒しておいたものと残りのオリーブ油を加えて弱火でよく炒める。
- 4 カレー粉を加えよく混ぜ、トマトホール缶、茹でひよこ豆、人参、にんにく、固形コンソメ、月桂樹の葉、白ワインを加え、水気がなくなるまでよく炒める。

## 簡単うまふりかけ

#### 〈材料〉数回分

桜えび	5g	塩昆布細切り	2g
けずりぶし	2g	青のり	2g
ごま	3g		

#### 〈作り方〉

- 1 材料をすべて合わせて包丁で刻む。

このふりかけはカルシウムや葉酸がたっぷりとれます。これに脂肪の少ない豆腐などをあわせて、食べ過ぎた翌日のダイエット食などに良いでしょう。

