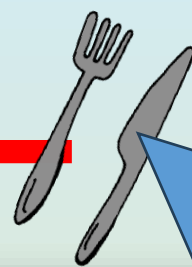




# スポ栄女子の おすすめメニュー



グルテンフリーの  
カレーです。



スポーツ栄養学科4年  
菊池里佳子  
福島成蹊高等学校出身

## RIKAKOの夏野菜カレー 材料

### 【ルウの材料】

玉ねぎ、にんじん、りんご、カットトマト缶、カレー粉、サラダ油、中濃ソース、水、ブイヨン（小麦粉不使用）、黒コショウ

### 【具の材料】

なす、かぼちゃ、ズッキーニ、サラダ油、トマト

### 【栄養価】

- エネルギー：635kcal
- たんぱく質：12.0g
- 脂質：10.9g
- 炭水化物：119.3g

### 【ポイント①】

カレー粉とトマト（リコピン）には抗酸化物質が含まれます。夏バテ予防には最適な料理ですので、ぜひ、家庭でもお試してください。



### 【ポイント②】

小麦粉は一切使用しないため、小麦アレルギーの方、グルテンフリーの食事が必要な方にも適しています。