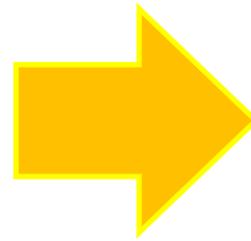
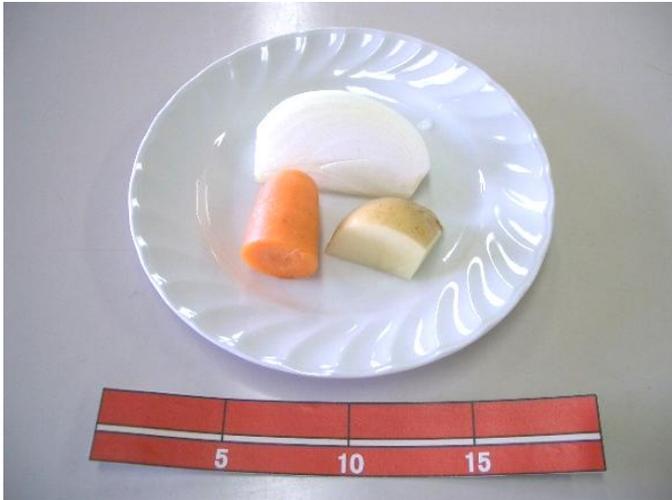


# 主菜編 もっと野菜を！ ~コマが回る食べ方のコツ



## ■ 鶏肉のカレー蒸し煮



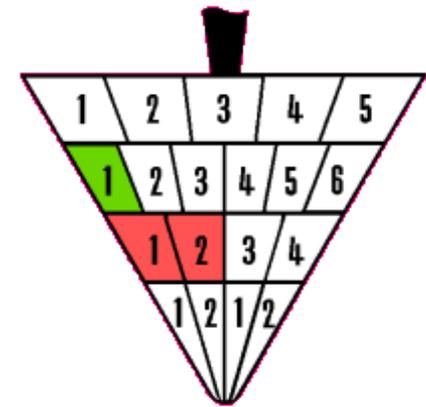
野菜総重量 90g

食事バランスガイド

- ・副菜 1つ(SV)
- ・主菜 2つ(SV)

～ 栄養価 ～

- ・エネルギー 186kcal
- ・タンパク質 14.5g
- ・カルシウム 32mg
- ・カリウム 530mg
- ・食物繊維総量 2.5g
- ・食塩相当量 0.9g



## ■ 鶏肉のカレー蒸し煮 ～レシピ～

材 料	分量(1人分)	
とりもも肉(皮なし)	70g	
玉ねぎ	50g	
にんじん	20g	
じゃがいも	20g	
カレー粉	大さじ1/4弱	
A {	塩	小さじ1/12
	ケチャップ	大さじ1/2強
	砂糖	大さじ1/4
	みりん	大さじ1/4
サラダ油	大さじ1/4	
水	100cc	
ローリエ	1/2枚	

### < 作り方 >

- ①Aの調味料をまぜ合わせる。  
鶏もも肉は大きめのひと口大に切り、Aと合わせて手でよくもみ込む。
- ②玉ねぎはくし切りにし、にんじんは皮をむいて乱切りにする。  
じゃがいもは一口大に切り、水にさらす。
- ③なべに油を熱して、①を入れて片面に焼き色をつけ、香りがたったら②と水を加えてさっとひと混ぜする。
- ④ローリエを入れて、ふたをして12、3分ほど煮る。  
ふたを取って、煮汁が1/3程度になるまで煮つめて火を消す。

### ★ ポイント ★

- ・カレー粉やハーブといった香りの強い食材を使うことで、食欲がアップします。
- ・野菜もたくさん入っているので、カリウム、食物繊維がとることができるメニューとなっています。

