

炊飯器でかんたん・ニガウリカレー

材料（2人分）

ニガウリ…120g（小1/2本）	塩…少々
塩…適量	こしょう…少々
インゲン…60g	うずらの卵（ゆでたもの）…5個
パプリカ…100g（1個）	押し麦…大さじ3
タマネギ…200g（1個）	もちきび…大さじ2
カボチャ…150g	だし汁（濃いめ）…800cc
ニンジン…100g（1/2本）	スープカレーの素…30g
鶏もも肉（骨つき）…2枚	

作り方

- 1.ニガウリはタネとわたをとって5mm厚さにスライスし、軽く塩でもむ。30分ほど置いてから流水でよく洗い、ザルにあけて水気を切っておく。
- 2.インゲンは端を落として半分に切り、パプリカは8等分してわたをとる。タマネギはくし形に切り、カボチャは角切りに、ニンジンは皮をむいて乱切りにする。
- 3.鶏もも肉の両面に塩・こしょうをする。

メタボ対策と満足感を両立！

コラーゲンの生成を促し、細胞間の結合を強めて免疫力を上げるビタミンC、善玉コレステロールを増やして免疫抗体を生産するパントテン酸など、効果的な栄養素をたくさん含みます。また、ビタミンAも豊富で、網膜や角膜を生成および再生してくれるため、視力回復効果も期待。ヘルシーな和風カレーにもちきびを加えて満足感もアップさせた、メタボ対策の強い味方です。



- 4.炊飯釜に鶏もも肉を入れ、さらにニガウリと2の野菜もすべて入れて、上からうずらの卵、押し麦、もちきびを散らす。
- 5.釜を炊飯器にセットしてだし汁を注ぎ、通常の炊飯モードで炊き上げる。
- 6.スープカレーの素を入れ、全体に混ぜる。

1人分のデータ

ビタミンC	299μg
パントテン酸	12.98mg
ビタミンA	1255μgRE

412kcal