



# キャベツと 鶏もも肉の カレー煮



ピーマンのビタミンC含有量はレモン並みに多く、熱にも強い特性があります。ピーマンにはビタミン、葉緑素、β-カロテンなどの抗酸化作用をもつ成分が多く含まれ、これらが相乗効果を発揮して発がん物質を抑制し、血しょうへのコレステロールの沈着を防ぐなど、さまざまな働きをすることで、生活習慣病に効果を発揮します。鶏肉のたんぱく質にはメチオニンという成分が含まれており、脂肪肝の予防にすぐれた効果を発揮します。鶏肉の脂質には、コレステロールを減少させる不飽和脂肪酸が多く含まれているので、成人病予防に役立ちます。

## ●材料 (4人分)

キャベツ 1/2個、赤ピーマン 1個、ピーマン 2個、鶏もも肉 2枚  
コンソメスープ 2カップ、サラダ油 大さじ1、生クリーム(仕上げ用) 適量  
(A) カレー粉 大さじ3、トマトピューレ 大さじ3、ヨーグルト 大さじ2、塩 小さじ1/2

## ●作り方

- 1 キャベツは芯をとり、大きめのザク切りにする。
- 2 赤ピーマン・ピーマンは、タネをとり1cm幅に切る。
- 3 鶏肉は、食べやすい大きさに切って、Aをまんべんなくまぶす。
- 4 鍋にサラダ油を熱し、3を入れて表面を焼いて、赤ピーマン・キャベツ・ピーマン・スープを加える。
- 5 フタをして20分ほど煮込む。
- 6 全体的にしんなりしてきたら、フタをあけて汁気をとばす。

キャベツに  
含まれる、  
植物ホルモンの  
インドールは  
発がん物質を  
抑える作用が  
あります。

健康データ  
(1人分)  
熱量381kcal