

旬の野菜で作る

おいしい ローカロリー メニュー

ローカロリー カレー

料理と指導／川淵智子

夏ばてした体に・・・ビタミンたっぷりの
さっぱりヘルシーカレーです。



● 材料 (4人分) ●

カボチャ	1/4個
キャベツ	4枚
ナス	2本
タマネギ	1個
リンゴ	1/2個
鶏ささみ肉	6本
バター	大さじ1
カレー粉	大さじ1
水	8カップ
固形スープの素	2個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ナン	4枚

● 作り方 ●

- 1 カボチャ、キャベツはひと口大に切ります。ナスはひと口大に切って水にさらし、水気を切ります。タマネギは薄切りにします。また、リンゴは皮をむいてくし切りにし、5mm厚のいちょう切りにします。鶏ささみ肉は筋を取り、ひと口大に切ります。
- 2 フライパンにバターを入れて熱し、タマネギを炒めます。きつね色になったら鶏ささみ肉を加えて炒めます。
- 3 鶏ささみ肉の色が変わったら弱火にし、カレー粉を加えて炒めます。
- 4 水8カップ、固形スープの素を入れ、煮立ったらカボチャとナス、リンゴを加えます。再び煮立ったら中火にし、40分ほど煮込みます。
- 5 キャベツを加え、さっと煮て塩・こしょうで味付けします。

トータルカロリー
448kcal
(1人分)

気になる栄養バランスは？ ★の数は、主な栄養成分の目安です。

ビタミンA ★★★★★ カルシウム ★☆☆☆

ビタミンB1 ★☆☆☆ 脂質 ★☆☆☆

ビタミンC ★★★★★ たんぱく質 ★☆☆☆

タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)