



—— 食生活改善推進員が食事を通した健康づくりを伝えます ——

Recipe. 12

カボチャと長ネギの 和風チキンカレー



カボチャ

1人あたり 449kcal 食塩相当量 1.9g



① ヨーグルトを水切りし、液体（ホエイ）と分ける。



② カボチャ、長ネギを一口大に切り、カボチャは電子レンジで2分加熱する。



③ 一口大に切った鶏モモ肉に塩を振り薄力粉をまぶし、油を引いて②と一緒に炒める。



④ Aと①のホエイを入れて煮る。煮立ったらフタをしてさらに弱火で3分煮る。



⑤ 火を止めて刻んだカレールウを溶かし入れ、ミニトマトを加えて2～3分煮る。



⑥ しょうゆを加えて混ぜる。器に盛り、①の水切りヨーグルトをのせて完成。

教えてくれる食改さん*



*食を通した健康づくりを行うボランティア団体

◆ 材料（2人分）

プレーンヨーグルト	1カップ
鶏モモ肉	200g
カボチャ	200g
長ネギ	100g
ミニトマト	14個
薄力粉	適量
サラダ油	大さじ1
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
カレールウ	1かけ
すりおろしショウガ	1かけ
出汁	250ml

MEMO

カボチャにはβ-カロテンやビタミンE、ビタミンCが含まれ、食物繊維も豊富。ビタミンCは水分に流出するので、電子レンジで加熱してから煮ることで効率よく調理でき、無駄なく摂取できます。