

「元気なからだは楽しい食事から・家庭から」
「19日は元気もりもり食育の日」



茅野市健康づくり推進課

栄養マン
3人そろって
元気もりもり

☆スープカレー

～ごはんをスープにひたして食べる～

1人分のエネルギー 446 ㎉ 塩分 1.3g

(4人分 材料)

ごはん	150g×4
鶏手羽元	4本
ブロッコリー	150g
玉ねぎ	150g
じゃがいも	150g
ミニトマト	4個
サラダ油	大さじ1/2
コンソメ	1個
水	300cc
牛乳	300cc
塩	小さじ1/2
こしょう	適量
カレー粉	小さじ1～2
トマトケチャップ	大さじ1/2

乳製品が取れて、
ルーを使ったカレーより、
低カロリー、塩分控えめ
で、ヘルシーです。
鶏肉は、もも肉や肉団子に
してもおいしくできます。



＜作り方＞

- ① ブロッコリーは洗って小房に分け、さっと茹でる。
- ② 玉ねぎは1cm幅のくし形に、じゃがいもは皮をむき2cm角に切る。ミニトマトはヘタをとる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏手羽元を入れて軽く焼き色が付く程度に焼いて、煮込む鍋に入れる。
- ④ そのままのフライパンにたまねぎ、じゃがいもを入れて、カレー粉も振り入れ炒める。全体に油がなじんだら、鍋に入れる。
- ⑤ 鍋に分量の水、コンソメを入れてふたをして、中火で煮込む。
- ⑥ 材料がやわらかくなったら、ブロッコリー、ミニトマト、牛乳を入れてまぜ、ひと煮立ちさせる。
- ⑦ 最後に塩、こしょう、ケチャップで味をととのえる。

