


5月 ヘルシー料理教室 レシピ

献立名	鶏肉と野菜のカレー炒め				
栄養成分	エネルギー 150kcal たんぱく質 12.7g 脂質 6.2g 炭水化物 9.3g 塩分 1.1g				
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分
鶏肉(もも・皮なし)	60g	240g			
ピーマン	30g	120g			
たまねぎ	20g	80g			
にんじん	20g	80g			
カレー粉	1.5g	大さじ1			
濃口しょうゆ	7g	大さじ1、1/2	A		
みりん					
サラダ油	3g	大さじ1			

作り方

- ①ピーマン、たまねぎは一口大に切る。にんじんは3cmくらいの長さに薄く切る。Aの調味料を合わせておく。
- ②鶏肉の皮をはぎ、一口大に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を両面焼き、火がとおったら、いったん皿に取り出す。
- ④③のフライパンで野菜を炒める。野菜がしんなりしたら、③の鶏肉を入れ炒めあわせる。
- ⑤④にAの調味料を入れからめる。

献立名	アスパラとエリンギの梅きんぴら							
栄養成分	エネルギー 51kcal たんぱく質 3.4g 脂質 1.8g 炭水化物 7.9g 塩分 0.6g							
材料名	1人分	4人分	材料名	1人分	4人分			
エリンギ	40g	160g						
アスパラガス	50g	200g						
油	1g	小さじ1						
梅干し	5g	20g		B				
砂糖					1g	小さじ1		
濃口しょうゆ					2g	小さじ1・1/3		
みりん					3g	小さじ2		
かつお節	0.5g	2g						
ごま油	0.5g	小さじ1/2						

作り方

- ①梅干しは種をとってたたいておく。Bを合わせておく。
- ②アスパラは軽く筋をとり、斜め切りにする。エリンギは横半分の長さに切り、さらに縦半分に切って薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れてエリンギがしんなりし、アスパラの色が鮮やかになったらBを入れる。
- ④炒め合わせたら、ごま油を回しかけ、最後にかつお節を入れてさっと混ぜる。