

おいしく食べて元気になるろう

おいしくて、体も心も元気になる、そんな料理を作る秘訣。ぜひお試しください。

今月号の2ページ「医食同源」で鍋料理を栄養面から検証しましたので、こちらでは栄養管理室スタッフが美味しい「カレー鍋」レシピをご紹介します。

よく使う鍋の材料はもちろん、普段鍋の材料にはあまり使用しないキャベツやもやしなどの野菜もおいしくお召し上がりいただけます。

子供も大人も大喜びのお鍋になることうけあいですよ！

カレー鍋

カレー鍋にはいろいろな作り方がありますが、今回はカレー粉を効かせたレシピを紹介します。下味をもみ込んだ鶏肉を煮て、おいしいスープをつくるのと、スープにかつおだしを使うのがポイントです。

材料 4人分

(具材)

鶏もも肉…500g

もやし…250g(1袋)

キャベツ…500g(1/2個)

にんじん…120g(1本)

*その他、好きな野菜やきのこ類などを入れて下さい。

*ただし白菜は水気が多いので、スープが薄まってトロミが少なくなります。

(鶏肉下味用)

塩…少々

カレー粉…小さじ2

(スープ)

かつおだし…適宜

醤油…100cc

カレールー…50g

砂糖…80g(*子供用に少し多めになっています。)



1. 鶏肉に下味をつける

鶏肉を一口大に切り、塩少々、カレー粉で下味をつけます。

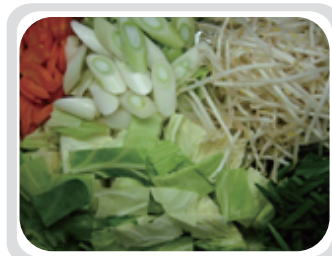
*鶏肉をフライパンでさっと焼いて表面に焦げ目をつけてから入れると香ばしく、より美味しくなります。



2. 野菜を用意する

野菜を切ります。

キャベツは1cm×5cmほどのザク切りにし、にんじんは皮をむき2mmほどの厚さの半月切りに、ネギは5cmほどの斜め切りにします。



3. 鍋にスープと具材を入れる

土鍋にだし汁を煮立て、カレールー以外の調味料を入れ、具材を入れて煮ていきます。一旦火を止めて、カレールーを入れ、よく溶かしたら完成です。



鍋物は最後にご飯を入れておじやにする事が多いですが、私のおすすめは「うどん」です。トロツとした汁にうどんが非常に良く合います。また、まずはカレールーを入れずにさっぱりと具材を食べて、最後にカレールーを足したスープでうどんを食べると二段階の味付けにしても楽しいです。



栄養管理室