

◎メニュー名：ルー不使用！鶏肉と大豆のトマトカレー

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：30分 | 分量目安：2～3人分 | エネルギー：204kcal(1人分) | 食塩相当量：1.6g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

カレー粉	ポリフェノール	脳の活性化	・・・認知症予防
じゃが芋	カリウム	血圧低下効果	・・・生活習慣病予防
大豆	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
鶏手羽元	250g
大豆水煮	50g
トマト	150g
じゃが芋	100g
玉ねぎ	100g
人参	50g
にんにく	(みじん切り) 小さじ1
水	400ml
カレー粉	大さじ1
薄力粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
オリーブ油	小さじ1
塩	小さじ1/2



作り方

- ①手羽元は塩・カレー粉（小さじ1）をあわせて15分位おく。トマトは1cmの角切り。じゃが芋は皮をむき、一口大に切る。玉ねぎは薄切り。人参は皮をむき、乱切り。
- ②鍋に玉ねぎ・にんにく・オリーブ油をあわせて火にかけ、玉ねぎがしんなりするまでじっくりと弱～中火で15分位炒める。
- ③②にカレー粉（小さじ2）・薄力粉をあわせて粉っぽさがなくなるまで炒める。トマトを加え、トマトの水分が出るまで2～3分炒める。
- ④手羽元を入れて肉の表面の色が変わるまで炒める。水を加え、沸騰したらアクを取って中火で15分煮込む。
- ⑤じゃが芋・人参をあわせ、じゃが芋が柔らかくなるまで煮込み、仕上げに大豆水煮を加えてしょうゆ・塩（少々：分量外）で調味する。

パーフェクトレシピポイント

ルーを使用しないカレーは油が入っていないためヘルシーです。スパイスは香りを楽しめるとともにリラックス効果もあります。
低カロリーの鶏肉、ビタミン豊富なたっぷり野菜、植物性たんぱく質の大豆を使用することでパーフェクトレシピになります。