

◎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。