

まろやかスパイシー!!

主菜 豆乳カレースープ

| 材料 | 3人分 | 調理時間40分 |

鶏もも肉(皮付)…120g 水…300cc
玉ねぎ…150g 豆乳(無調整)…200cc
かぼちゃ…120g カレー粉…大さじ1と1/2
ほうれん草…1/2束 固形コンソメ…1個
オリーブ油…大さじ1 塩、こしょう…少々

| つくり方 |

1. 玉ねぎは5mmのくし型、かぼちゃは1.5cm角、鶏肉は小さめの一口大に切る。ほうれん草はゆでてから1cmの長さに切る。
2. 鍋にオリーブ油を入れ、鶏肉を炒める。鶏肉の色が白く変わったら玉ねぎとかぼちゃを入れ、玉ねぎがしんなりしたら水とコンソメを入れる。
3. 具材がやわらかくなったらカレー粉と豆乳を入れ、塩こしょうで味を調える。ほうれん草を入れて火を止める。

| 料理のポイント |

- 豆乳を入れたら沸騰させない。



エネルギー 200kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 11.4g 脂質 12.3g 炭水化物 14.2g

食物繊維 4.0g カルシウム 60mg 鉄 2.9mg

管理栄養士のひと言

市販のカレールウを使わずにカレー粉を使って塩分もカロリーもカット