

Winter Vegetables Chicken Soup Curry

Fellow Food Health Care

塩分が気になる方へ！減塩レシピ 冬野菜のチキンスープカレー

ココナッツミルクでまろやかなスープカレー

作成時間……………25分
 カロリー……………1209kcal
 塩分……………1.4g
 糖質……………27.6g

■ 材料 2~4人前

鶏モモ肉……………300g
 玉ネギ……………50g
 ごぼう……………50g
 れんこん……………50g
 カレー粉……………大さじ1と1/2
 生姜……………20g
 ココナッツオイル……………大さじ1
 水……………400cc
 ココナッツミルク……………200cc
 レモン果汁……………小さじ1
 減塩醤油……………小さじ3
 ブロccoli……………100g
 ほうれん草……………100g

■ 作り方

- 1 ごぼうはさいの目に切り、れんこんと玉ねぎは薄切り、生姜はすりおろす。ほうれん草は4cm幅に切り、ブロッコリーは小房に分け、鶏肉は3cm角に切る。
- 2 鍋にココナッツオイル・生姜・玉ねぎを入れ色が付くまで炒め、ごぼう・れんこん・鶏肉カレー粉を加え軽く炒め水を入れ5分煮込む。
- 3 具材が柔らかくなったらココナッツミルクレモン果汁・醤油を入れて味を調える。
- 4 ほうれん草とブロッコリーを入れ2分煮込む。
- 5 器に盛り付ける。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

ココナッツミルクはココヤシの果のココナッツの果肉を加工して作られたもので、成熟した種子の内側にある白い固形の胚乳から採れます。中鎖脂肪酸の一種であるラウリン酸が入っておりインフルエンザや黄色ブドウ球菌などのウイルスや病原菌を攻撃してくれる抗酸化作用が期待できます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



低塩でも満足できる味！
サラッとして美味しい！！

豊橋ハートセンター 循環器内科
横井 雅史 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

“1”の工程で具材を軽く炒めて下さい。
理由は煮崩れ防止と食材の照りを付ける油を食材に絡ませる事で良い仕上がりになります。

Decembre
2017