

第11回
日本腎栄養代謝研究会
レシピコンテスト

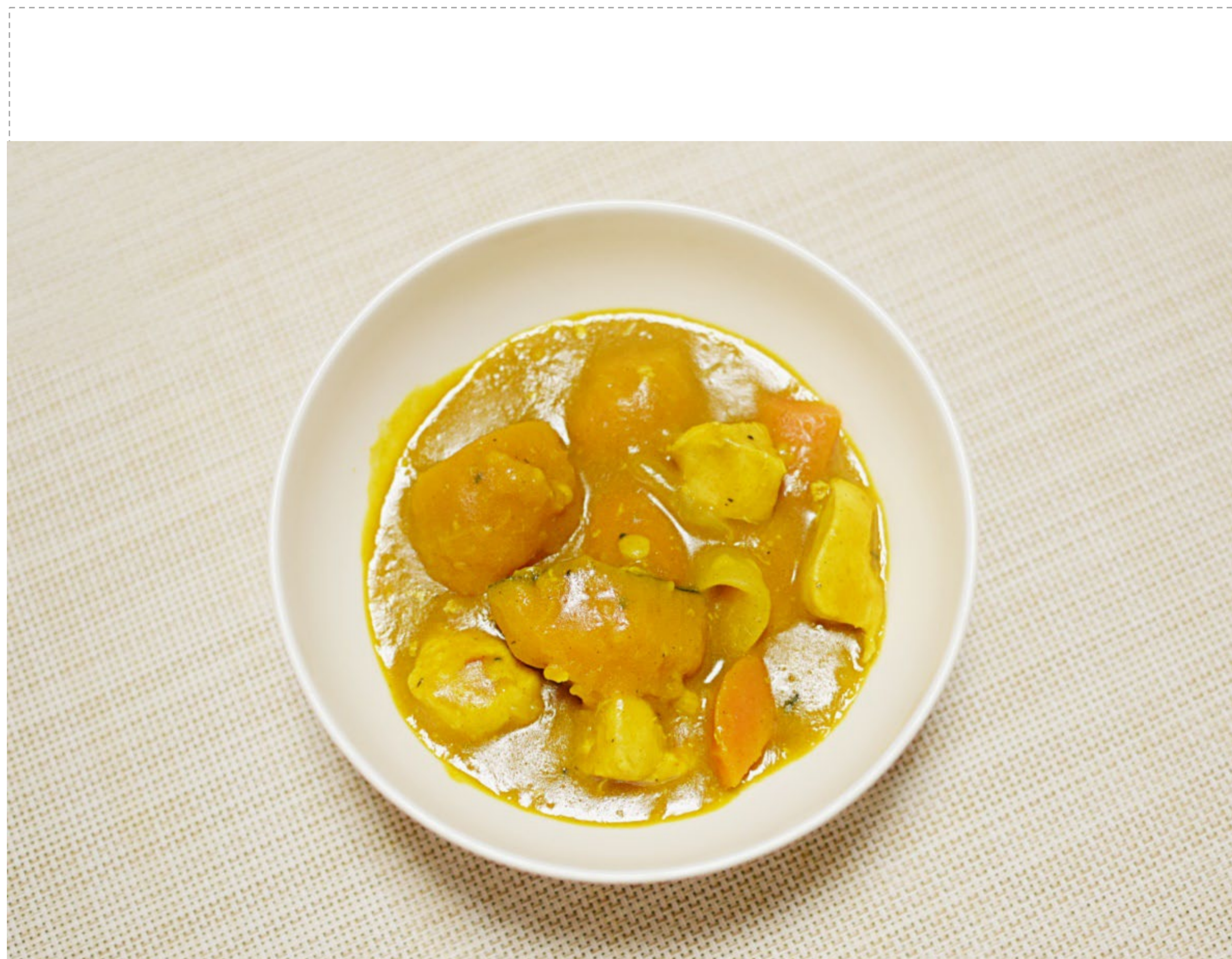
(氏名) 柳森 真人

(所属) 京都栄養医療専門学校管理栄養士科3年

■ B : フリー部門

(メニュー名)

鶏肉と南瓜のカレー煮



▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 261 kcal
- ✓ たんぱく質 : 23.2 g
- ✓ カリウム : 755 mg
- ✓ リン : 198 mg
- ✓ 食塩 : 2.2 g

▶ 作業時間 30 分

▶ 価格(1食あたり) 110円

▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
鶏むね肉 (皮なし) 80g 塩 1g 黒こしょう 0.5g 南瓜 75g 玉葱 30g 人参 20g サラダ油 3g 小麦粉 10g 固形ブイヨン 1.5g 水 150mL カレー粉 5g トマトケチャップ 9g ウスターソース 2g	①南瓜：食べやすく切る 玉葱：くし切り 人参：乱切り ②鶏むね肉：一口カットし、塩、こしょうする。 ③鍋にサラダ油を熱して玉葱を炒め、しんなりしたら小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。 ④水に固形ブイヨンを入れ、煮立て、①、②を加えて蓋をして中火で煮る。 ⑤火が通ったらカレー粉、トマトケチャップ、ウスターソースで調味する。

▶ アピールポイント

脂質の少ない鶏胸肉を使用しました。

鶏肉と甘い南瓜は相性抜群。南瓜は、β-カロテンをはじめ、ビタミンCやE、ミネラルや食物繊維などを豊富に含み、バランスのとれた野菜です。

カレー粉を使用することにより、塩分量を抑えられます。

煮る時間は、15分程度、鍋1つで手軽に作ることができます。