

# 08 カレー煮

memo 数値：1人分

エネルギー 200cal

たんぱく質 10.6g

塩分 1.6g



## レシピ Recipe

- 1 鶏もも肉は一口大に切り塩をふっておく
- 2 ジャがいもは一口大に切り、人参は乱切りにする
- 3 玉ねぎは厚めにスライス、ブロッコリーは一口大に切り茹でておく
- 4 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、鶏肉を加え炒めて、水とコンソメを加え煮る
- 5 煮立ったら、2を加え中火で煮て火が通ったら、カレールウを入れ塩で味を調える最後にブロッコリーを入れる

### 栄養士からワンポイント

身体の調子が悪いと思ったときのレシピ。カレーは食欲をそそりますが、もう少しあっさりしたものが欲しいとき、口当たりの良い温かいスープが身体を温めます。

材料	数量
鶏もも肉（皮なし）	30g × 4切れ
塩	少々
玉ねぎ	中 1/2個
人参	30g
じゃがいも	小 1個
サラダ油	小さじ 1
カレールウ	20g
水	240cc
コンソメ	小さじ 1
塩	少々
ブロッコリー	40g
(ブロッコリーを茹でるときは塩少々)	

(分量は2人分です)

