

## 根菜のカレー煮 (ご飯添え)

<材料> 4人分

長ネギ---1本(約100g)

人参----小1本(約150g)

大根----100g

ゴボウ---50g

レンコン--80g

鶏もも肉-----1枚

日清オイリオ

日清やさし〜く香るエキストラバージンオリーブオイル350g

↳炒める用---大さじ1/鶏肉を焼く油---大さじ1

水-----約600cc

ハウス食品 112g プライムジャワカレー 中辛--1袋(28g)

りんご1/2個

★キッコーマン おいしい無調整豆乳---50cc

★ハウス食品 ホワイトペパー----少々

★ハウス食品 ガラムマサラ---少々

【A】

★ハウス食品 ギャバン カレーパウダー缶---小さじ1

小麦粉-----大さじ1

※ご飯「はくばく 米粒麦800g」----適量



<下拵え>

・長ネギは小口切りに、人参と大根、レンコンは厚めのイチヨウ切りにする。ゴボウは乱切りにする。

これらの根菜を耐熱容器に入れ、ラップを被せて電子レンジで5分加熱する。

・りんごはすりおろし、ラップを表面に張って置く。

・鶏肉は食べやすい大きさに切る。

・お湯を600cc程沸かして置く。

<作り方>

1・鍋にオリーブ油を入れてネギと根菜を炒める。

香りが出て全体に油が回ったら湯を加え、煮る。

2・鶏肉にホワイトペパーを振りかけAをまぶす。

3・フライパンにオリーブ油を温めて2の鶏肉をさっと焼き、根菜を煮ている鍋に加える。

5~6分煮たらりんごのすりおろしとジャワカレーを加え、約10分煮る。

4・仕上がり際に豆乳を加え、ガラムマサラを振って火を止める。

\* 具材に根菜を豊富に使用し、鶏肉の下拵えにはカレーパウダーを使用する他、豆乳を加えることで、より風味豊かでまろやかに仕上がります。最後に香りのスパイス、ガラムマサラの一振りも忘れずに。

\* 根菜が95g/1人とれるので、お腹の調子を整えて免疫力アップにつながります。

\* ご飯は「はくばく 米粒麦800g」を取り入れることで、白米に不足しがちな食物繊維を摂取できます。

健康応援!

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食物繊維  |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 330Kcal | 15.2g | 21.0g | 16.1g | 4.3g  |
| カリウム    | カルシウム | 鉄     | ビタミンA | 食塩相当量 |
| 533mg   | 533mg | 1.4mg | 275μg | 1.2mg |

## 健康はバランスのよい食事から

県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。特に食塩は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況\*です。

そこで福島県では、ふくしま“食の基本”として

「主食・主菜・副菜のそろった食事 + おいしく減塩」を企業、学校、県栄養士会、食生活改善推進員等と連携して推進しています。

\*平成28年度福島県食行動実態把握調査



食事のバランスをチェックするランチオンマット