

カレー風味で食欲UP

鶏肉ときのこのソテー カレークリームソース

トータル
塩分
2.7
g

トータル
エネルギー量
645
kcal

※エネルギー、塩分は1人分です

このメニューは
ごはん(150g)
を含みます エネルギー
252kcal



鶏肉ときのこのソテー
カレークリームソース



香辛料で塩分カット!

塩分1.4g エネルギー 276kcal

材料

	[1人分]	[4人分]
鶏もも肉	65g	260g
塩	少々	少々1/2
油	大さじ1/4	大さじ1
玉ねぎ	15g	60g
しめじ	10g	40g
エリンギ	20g	80g
オリーブ油	大さじ1/4	大さじ1
塩	少々	1g
小麦粉	3g	大さじ1/2
生クリーム	15cc	60cc
カレー粉	少々	小さじ1/2
塩	少々	小さじ1/3
牛乳	12cc	50cc

作り方

- ①鶏肉は余分な脂を取り除き、皮目にフォークを数か所刺して穴をあけ、軽く塩をふる。
- ②しめじは小房に分ける。エリンギは長さを半分に切り、縦4等分に切る。フライパンにオリーブ油を中火で熱してきのこを炒め、塩をふってさっと炒め、とり出す。
- ③②のフライパンに油を熱し、鶏肉の皮目を下に入れて、強めの中火で3分ほど焼き裏返す。キッチンペーパーで余分な脂をふき取りながら1~2分焼き、ふたをして弱火で7~8分焼く。最後に強火でカリッとさせてとり出し、食べやすい大きさに切る。
- ④玉ねぎはみじん切りにする。

- ⑤フライパンをさっとふいて油を熱し、玉ねぎを少し炒めたら小麦粉をふり入れて炒める。粉っぽさがなくなったら、生クリーム・カレー粉を加え塩で調味する。牛乳を加え、とろりとなるまでかき混ぜながら煮る。
- ⑥器に鶏肉を盛り、⑤をかけきのこのソテーを盛り合わせる。

キャベツのヨーグルトみそサラダ



ヨーグルトにみそがポイント!

塩分0.4g エネルギー 61kcal

材料

	[1人分]	[4人分]
キャベツ	75g	300g
プレーンヨーグルト	50g	200g
みそ	小さじ1/2	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/4	小さじ1
いりごま(黒)	少々	小さじ1
ミニトマト	1個	4個

作り方

- ①キャベツは3cm角に切り熱湯でさっとゆでる。
- ②ヨーグルトをボールに入れ、みそと砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③①と②を和えて器に盛り、いりごまをふる。
- ④ミニトマトは半分に切り添える。

たっぷり野菜のスープ



ウインナーをゆでて塩分カット!
冷蔵庫の残り野菜を有効活用

塩分0.9g エネルギー 56kcal

材料

	[1人分]	[4人分]
ウインナー	10g	40g
トマト	10g	40g
なす	10g	40g
ピーマン	5g	20g
きゅうり	10g	40g
玉ねぎ	10g	40g
おろしにんにく	0.5g	2g
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2	小さじ2
塩	少々	0.2g
こしょう	少々	少々
オリーブ油	小さじ1/4	小さじ1
水	100cc	400cc

作り方

- ①ウインナーは1cm幅に切り、熱湯でさっとゆでて火からおろし、そのまま20分ほどおいてから水をきる。
トマト・なすはひと口大、きゅうり・玉ねぎ・ピーマンは5mm角に切る。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、なすを炒めて取り出す。その鍋でにんにくを炒め、香りが出たらウインナーを炒める。ピーマン・きゅうり・玉ねぎ・トマトを加えてさらに炒め、水とコンソメを加えてふたをし、中火で煮る。なすを加え、塩・こしょうで味を整える。



きのこの保存法

きのこはカットして冷凍すると長期間保存できているような料理で重宝します。

