

やはラチ！「今日の料理レシピ」

令和 7 年 8 月 18 日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆さらさらチキンカレー



エネルギー：206kcal 食塩相当量：1.9g

☆レシピ

材料 4人分

鶏むね肉	240g
A	塩 小さじ1弱 (5g)
	酒 大さじ1/2 (7.5g)
	片栗粉 大さじ1 (9g)
人参	80g
さやいんげん	40g
ピーマン	40g
じゃがいも	80g
おろし玉ねぎ	200g
おろしにんにく	1片分
サラダ油	適量
カレー粉	大さじ2 (12g)
B	かつおだし 400cc
	トマト缶 200cc
	固形コンソメ 1個
	トマトケチャップ 10g
	酒 大さじ2 (30g)
おろししょうが	1片分
カレー粉・塩	少々

下準備

鶏肉は食べやすい大きさのそぎ切りにし、Aをふり、1時間ほど寝かせておく。

作り方

- ① 人参・じゃがいもは、1cm角の棒状に切り、ピーマンは細切り、じゃがいもは水にさらして水気をきる。さやいんげんは3cm長さに切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、肉の色が変わったらにんにくと玉ねぎを入れてよく炒める。
- ③ 汁気がとんで甘みが出たらカレー粉大さじ2を加えてさっと炒め、Bを入れて煮立てる。
- ④ 人参を入れて蓋をし、火が通るまで煮る。その後、じゃがいもを入れて蓋をし、10分ほど煮、さやいんげん、ピーマンを加えて2～3分煮る。おろししょうが、カレー粉、塩で味を整える。

今月末の8月31日は「野菜の日」です。8,3,1の語呂合わせになっています。令和5年の国民健康・栄養調査の結果では、実際の野菜摂取量は目標から100gほど少ない256gとなっています。旬を迎える野菜は栄養が豊富ですので、たくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう。