

洋食 04/ 手羽元のカレーポトフ

「ちゃんと」
食べたい人に
おすすめ

ピザトースト/手羽元のカレーポトフ/
押し麦と彩り野菜のサラダ/さつまいもとリンゴのレモン煮



ピザトースト

材料 (1人分)

食パン 60g
トマトソース 10g
シュルダーベーコン 10g
スイートコーン(冷凍ホール)12g
青ピーマン 5g
プロセスチーズ 18g

作り方

- 1 ベーコンは5mm幅に切る。
- 2 ピーマンは薄く輪切りにする。
- 3 食パンにトマトソースを塗り、ベーコン、コーン、チーズ、ピーマンの順にのせて、トースター(又はオーブン)で軽く焼き色がつくまで焼く。

手羽元のカレーポトフ

材料 (1人分)

鶏手羽元 30g
玉ねぎ 50g
にんじん(皮むき) 20g
キャベツ 30g
セロリー 10g
ブロッコリー 30g
固形ブイヨン 小さじ 1/3
カレー粉 小さじ 1/2
食塩 少々
水 150g

作り方

- 1 たまねぎはくし切り、にんじんとキャベツは食べやすい大きさ、セロリーは細かく切る。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- 3 鍋に分量の水と鶏手羽元、たまねぎ、にんじん、セロリー、コンソメを入れて煮る。
- 4 鶏手羽元がよく煮えてきたらキャベツを加えてさらに煮る。
- 5 最後にカレー粉と塩を加えて味を調える。
- 6 器に盛りつけて、ブロッコリーを添える。

押し麦と彩り野菜のサラダ

材料 (1人分)

押し麦 10g
ひよこ豆・ゆで 20g
赤ピーマン(パプリカ) 15g
黄ピーマン(パプリカ) 15g
きゅうり 20g
アボカド 15g

A
上白糖 小さじ 2/3
穀物酢 小さじ 1と 3/5
オリーブ油 小さじ 1/2
食塩 少々
こしょう (混合)

作り方

- 1 押し麦はたっぷりの湯で柔らかくなるまでゆでる。
- 2 パプリカは1cm角に切り、サッとゆでる。
- 3 きゅうり、アボカドは1cmのサイコロ切りにする。
- 4 Aの調味料を合わせてドレッシングを作り、①、②、③を和える。

さつまいもとリンゴのレモン煮

材料 (1人分)

さつまいも 40g
りんご(皮むき) 15g
干しぶどう 小さじ 1
はちみつ 小さじ 1/2
レモン全果 小さじ 1
水 適量

作り方

- 1 さつまいもは食べやすい厚さに切る。
- 2 りんごとレモンは薄切りにする。
- 3 鍋にさつまいもとりんご、ひたひたになる位の水入れて干しぶどうとはちみつを加えて煮る。
- 4 さつまいもが煮えてきたらレモンを加えて汁気が少し残る様に煮る。

栄養成分 (1人分)

エネルギー 557kcal	炭水化物 81.4g	たんぱく質 23.5g	脂質 18.5g	食塩 2.9g
不溶性食物繊維 9.1g	カリウム 998mg	マグネシウム 81mg	β-クリプトキサンチン 56μg	ビタミン B6 0.67mg
葉酸 184μg	パントテン酸 2.10mg	ピオチン 9.9μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 16.3 脂質 28.9 炭水化物 54.8	